

**Anna & Anton**  
wünschen guten Appetit!



## Speiseplan 09.03. bis 13.03.2026

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Montag</b>     | <p><b>Kürbiskokossuppe<sub>(SE)</sub>, dazu ein Dinkesesambrötchen</b></p> <p><b>Dessert:</b><br/><b>Naturjoghurt<sub>(M,Mz)</sub> mit Pflaumenkompott</b></p>   |
| <b>Dienstag</b>   | <p><b>Knabberbeilage:</b><br/><b>Weißkohl-Apfelfrischkost</b></p> <p><b>paniertes Hähnchenbrustfilet<sub>(WG)</sub>, dazu eine Paprikasoße<sub>(SE,DG)</sub> und Bulgur<sub>(WG,SE)</sub></b></p> <p><i>alternativ vegetarisch:</i><br/><i>gefülltes Paprikaschiffchen</i></p> |
| <b>Mittwoch</b>   | <p><b>Kartoffelgratin<sub>(M,Mz)</sub>, dazu ein gekochtes Ei<sub>(kalt)</sub> und grüne Bohnen</b></p> <p><b>Dessert: Frischobst</b></p>  |
| <b>Donnerstag</b> | <p><b>Knabberbeilage:</b><br/><b>Gemüserohkost</b></p> <p><b>Grünkernbratling<sub>(DG,HG,Ei,M,Mz,SF,SE)</sub> mit Ketchup, dazu Apfelsauerkraut und Kartoffelpüree<sub>(M,Mz)</sub></b></p>  |
| <b>Freitag</b>    | <p><b>Vollkornnudeln<sub>(WG)</sub>, dazu eine Linsenbolognese<sub>(SE)</sub> und Raspelkäse<sub>(M,Mz)</sub></b></p> <p><b>Dessert: Zucchinikuchen<sub>(DG,Ei)</sub></b></p>  |

Änderung vorbehalten

Zusatzstoffe: 1= Antioxidationsmittel

Angabe zu den Allergenen auf unserer Homepage: [optimahl-vollwert.de/speiseplan](http://optimahl-vollwert.de/speiseplan)

Aufgrund der Vielzahl der in unserer Küche verarbeiteten Lebensmittel, können in allen Speisen Spuren der Allergene enthalten sein!