

*Anna & Anton
wünschen guten Appetit!*



Speiseplan 16.03. bis 20.03.2026

Montag	<p>Knabberbeilage: Gemüserohkost</p> <p>Broccoli-Pfirsichcurry_(DG,1), dazu Vollkornreis</p>
Dienstag	<p>Knabberbeilage: Gurken-Apfelsalat_(M,Mz)</p> <p>Gemüselasagne mit Käsehaube_(WG,DG,SE,M,MZ)</p>
Mittwoch	<p>Knabberbeilage: Gemüse,-Obstrohkost</p> <p>Sonnenblumenkernbratling_(DG,HG,Ei,M,Mz,SE), dazu ein Bärlauchdip_(M,Mz) und Salzkartoffeln</p>
Donnerstag	<p>Fischfrikadelle_(DG,HG,SS,Ei,SF), dazu Rahmkohlrabi_(DG,M,Mz) und Salzkartoffeln</p> <p><i>alternativ vegetarisch: Bulgurbratling_(WG,DG,Ei,SE,SF)</i></p> <p>Dessert: Frischobst</p>
Freitag	<p>rote Linsensuppe_(SE,M,Mz), dazu ein Dinkelleinsamenbrötchen</p> <p>Dessert: roter Wackelsaft mit Vanillesoße_(M,Mz)</p>

Änderung vorbehalten

Zusatzstoffe: 1= Antioxidationsmittel

Angabe zu den Allergenen auf unserer Homepage: optimahl-vollwert.de/speiseplan

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