

**Anna & Anton**  
wünschen guten Appetit!



## Speiseplan 15.07. bis 19.07.2024

<b>Montag</b>	<b>Vollkornnudeln<sub>(WG)</sub>, dazu eine Tomatensoße<sub>(SE)</sub> und Raspelkäse<sub>(M)</sub></b>  <b>Dessert: Frischobst</b>
<b>Dienstag</b>	<b>Knabberbeilage: gemischter Salat mit Joghurtdressing<sub>(M,Mz)</sub></b>  <b>Rinderhackbraten<sub>(DG,SS,Ei,SF)</sub> in brauner Soße<sub>(SE,DG)</sub>, dazu Salzkartoffeln</b>  <b>alternativ vegetarisch: gefüllte Zucchini<sub>(DG,HG,SE,Ei,M)</sub></b>
<b>Mittwoch</b>	<b>Broccoli-Pfirsich-Curry, dazu Vollkornreis</b>  <b>Dessert: Vanillecreme<sub>(M,Mz)</sub> mit Erdbeerpüree</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>Knabberbeilage: bunter Melonensalat</b>  <b>Kartoffelgratin mit Käsehaube<sub>(M,Mz)</sub>, dazu Erbsengemüse</b>
<b>Freitag</b>	<b>Bulgursalat<sub>(WG,SE)</sub> mit Hirtenkäse<sub>(M,Mz)</sub>, dazu ein gekochtes Ei(kalt) mit Ketchup</b>  <b>Dessert: Schokokuchen<sub>(DG,Ei,M,MZ)</sub></b>

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!