



Unser Speiseplan entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“. Er wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit diesem Logo ausgezeichnet.

**Anna & Anton**  
wünschen guten Appetit!



## Speiseplan 17.01. bis 21.01.2022

<b>Montag</b>	<b>Knabberbeilage: Gemüserohkost</b>  <b>Chili con carne<sup>(SE)</sup>,</b> (mit Rindfleisch) <b>dazu Vollkornreis</b>  <i>alternativ vegetarisch:</i> <b>Chili sin carne<sup>(SE)</sup></b> (mit Grünkern)
<b>Dienstag</b>	<b>Knabberbeilage: Gemüserohkost</b>  <b>Apfelsauerkraut<sup>(1)</sup> mit Kartoffelpüree<sup>(M,Mz)</sup>,</b> <b>dazu ein Grünkernbratling<sup>(DG,HG,SF,SE,Ei,M)</sup></b>
<b>Mittwoch</b>	<b>Süßkartoffel-Currysuppe<sup>(M,Mz,SE)</sup>,</b> <b>dazu ein Dinkelleinsamenbrötchen<sup>(DG)</sup></b>  <b>Dessert: Frischobst</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>Knabberbeilage: Rote Bete-Apfelfrischkost</b>  <b>gebratenes Wildlachsfilet<sup>(DG)</sup>, dazu</b> <b>Salzkartoffeln und ein</b> <b>Schnittlauchdip<sup>(M,Mz)</sup></b>  <i>alternativ vegetarisch:</i> <b>panierte Sellerieschnitte<sup>(DG,WG,Ei)</sup></b>
<b>Freitag</b>	<b>Broccoli-Erbsen-Käsesoße<sup>(DG,M,Mz)</sup>,</b> <b>dazu Bulgur<sup>(WG)</sup></b>  <b>Dessert: Kirschquark<sup>(M,Mz)</sup></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!