

**Anna & Anton**  
wünschen guten Appetit!



## Speiseplan 09.12. bis 13.12.2024

<b>Montag</b>	<p><b>Knabberbeilage:</b> <b>Gemüse,-Obstrohkost</b></p> <p><b>Vollkornnudeln<sub>(WG)</sub>,</b> <b>dazu eine</b> <b>Sonnenblumenkernbolognese<sub>(SE)</sub></b></p>
<b>Dienstag</b>	<p><b>1 gekochtes Ei, dazu</b> <b>Rahmspinat<sub>(M,Mz)</sub> und</b> <b>Salzkartoffeln</b></p> <p><b>Dessert: Frischobst</b></p>
<b>Mittwoch</b>	<p><b>Möhreneintopf<sub>(SE,SF)</sub>, dazu ein</b> <b>paniertes Seelachsfilet<sub>(WG,DG)</sub></b> <b>und Ketchup</b></p> <p><i>alternativ vegetarisch:</i> <i>Dinkelbratling<sub>(DG,HG,SE,Ei,M)</sub></i></p> <p><b>Dessert:</b> <b>Zitronenquark<sub>(M,Mz)</sub></b></p>
<b>Donnerstag</b>	<p><b>weiße Bohnensuppe<sub>(SE)</sub>,</b> <b>dazu ein</b> <b>Dinkelsesambrötchen</b></p> <p><b>Dessert:</b> <b>roter Wackelsaft mit Vanillesoße<sub>(M,Mz)</sub></b></p>
<b>Freitag</b>	<p><b>Knabberbeilage: Gemüserohkost</b></p> <p><b>Reibekuchen<sub>(HG,Ei)</sub>, dazu</b> <b>Apfelkompott<sub>(1)</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!