



# Dein Speiseplan

Vom 08. April bis 12. April 2024

## Montag

Vollkorn Penne Rigate mit Basilikumpestosauce,  
geriebenem Hartkäse und Knabbergurken A(1)/E(4)/G/L  
362kcal/1520kJ

Joghurt mit BIO-Himbeeren g

## Dienstag

MSC Alaska Seelachs Filetstreifen im Backteig  
mit Karottengemüse und BIO-Langkornreis dazu Tomatensugo A(1)/F/G/H/L  
452kcal/1899kJ

### Vegetarische Alternative:

Vegetarischer Knusperbagel mit Karottengemüse  
und BIO-Langkornreis dazu Tomatensugo A(1)/B/F/G/K/L  
416kJ/1746kcal

Mini Berliner gefüllt mit Himbeer-Johannisbeere A(1)/F

## Mittwoch

Erseneintopf mit Wurzelgemüse,  
dazu ein BIO-Vollkornbrötchen A(1,3,4)/D/G/L  
340kcal/1422kJ

Rohkost aus BIO Gurken & Mini-Tomaten

## Donnerstag

Gebratene Knöpfle mit Pilzen in Kräutersauce  
und BIO-Knabbermöhren A(1)/F/G/K/L  
313kcal/1315kJ

Blattsalat mit Joghurt Dressing aus BIO-Joghurt g

## Freitag

Gemüsereibekuchen mit Kräuterdip A(1,4)/F/G  
411kcal/1869kJ

Schokoladenpudding g

### **Allergene und Zusatzstoffe / Allergens and Food Additives**

**A** = Glutenhaltiges Getreide, Weizen(1), Roggen(2), Gerste(3), Hafer(4), Dinkel(5)  
**B** = Sojabohnen **C** = Erdnüsse **D** = Sesamsamen **E** = Schalenfrüchte,  
Mandeln(1), Haselnüsse(2), Walnüsse(3), Cashewnüsse(4), Pecannüsse(5), Paranüsse(6),  
Pistazien(7), Macadamianüsse(8) **F** = Eier **G** = Milch & -produkte (inkl. Laktose)  
**H** = Fisch **I** = Krebstiere **J** = Senf **K** = Sellerie **L** = Schwefeldioxid, Sulphite  
**M** = Lupinen **N** = Weichtiere

**1** = Farbstoff **2** = Konservierungsstoff **3** = gepökelt **4** = Nitrat

**5** = Antioxidationsstoff **6** = Geschmacksverstärker **7** = geschwefelt

**8** = geschwärzt **9** = gewachst **10** = Phosphat

**11** = Süßungsmittel, Saccharin(a), Cyclamat(b), Aspartam/Phenylalaninquelle(c),  
Acesulfam(d) **12** = gentechnisch verändert