**1. Speiseplan vom 09.-13.01.2023**

Bitte geben Sie ein von Ihnen ausgefülltes Exemplar dem Fahrer wieder mit, vielen Dank!

Für Änderungen bei der Bestellung benutzen Sie bitte **Tel.: 030 47376194 (AB)** oder **Fax: 030 47376308**!

**Bestellung für: .**

**Portionsanzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ davon Allergie: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vegetarisch: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vollkorn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Essen 1** | Eintopf Brabant  (Kartoffeln,Brechbohnen, **VG**  **OZ**  Tomaten) | Hefeklöße mit  Vanillesauce **VT**  L, E, GW | Weißer-Bohnen-Eintopf  **VG**  **OZ**  SEL | Omas  Kartoffelcremesuppe **VT**  **OZ**  L, SEL | Spanischer Eintopf  **VG**  **OZ** |
| **Einlage 1** | Schmanddip  L | Fruchtsoße warm | Gebr. Kasslerwürfel\*  oder Räuchertofu S | 1/2 Wiener\* oder  Tofuwiener S | Haselnuss-Petersilien-  Topping SH |
| **Essen 2** | Spirelli mit Brokkoli-  Sahnesoße **VT**  **OZ**  L, MU, GW | Gulasch\* mit Apfelrotkohl und Kartoffeln | Gabelspaghetti mit  Linsenbolognese **VG**  **OZ**  SEL, GW | Senfeier mit  Kartoffelbrei **VT**  **OZ**  L, E, MU | Fischnuggets\*(Kabeljau)  mit Currykokossoße & **OS**  **OZ**  Risotto L, F, GD, GW |
| **Essen 2 vegan** | Vollkornnudeln mit  Arrabiatasoße **VG**  **OZ** | Veganer Gulasch mit  Apfelrotkohl und **VG**  **OZ**  Kartoffeln S | Spitzkohlpfanne mit  Getreiderisotto **VG**  **OZ**  S, GG, GH | Grün-weisser  Energietopf (Risotto) **VG**  **OZ** | Spinat -Mais-Lasagne  **VG**  **OZ**  S, GW |
| **Dessert 1** | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison |
| **Dessert 2** | Knabberrohkost mit Dip  **VT**  **OZ**  L | Apfel-Möhrensalat  **VG**  **OZ** | Russischer Salat Olivie  **OZ**  E | Mandelpudding mit  Schokosoße **VT**  L, SM | Frischer Salat mit  Honig-Senf Dressing **VT**  **OZ**  MU |
| **Brot** | Kartoffelbrot  GR, GW | Himbeerzupfkuchen  vom Blech L, E, GD, GW | Vollkornmischbrot mit Sesam SE, GD, GR, GW | Dinkelvollkornbrot  GD | Schwarzbrot  GR, GW |

Eventuelle Änderungen ergeben sich, wenn Gemüse, Obstsorten oder andere Zutaten im Bio-Handel nicht zu erhalten sind. Für jedes Fleischgericht bieten wir auch eine vegetarische Variante an. Für unsere Gerichte verwenden wir nur Bio-Produkte außer Fisch und Fleisch. **\* Das Fleisch stammt aus artgerechter Tierhaltung, Fisch aus nachhaltiger Zucht.**

Allergenkennzeichnung It. EU Verordnung Nr. 1169/20011: Gluten namentlich GW=Weizen, GR=Roggen, GG=Gerste, GH=Hafer, GD=Dinkel; K=Krebstiere; E=Ei; F=Fisch; N=Erdnüsse; S=Soja; L=Milch/Laktose; Schalenfrüchte namentlich SM=Mandel, SH=Haselnüsse, SW=Walnüsse; SEL=Sellerie; MU=Senf; SE=Sesam;

SO=Schwefeldioxid und Sulphite; LU=Lupinen; W=Weichtiere.

Kennzeichnung Eignung für Ernährungsform VG=vegan/vegetarisch/o. Schwein; VT=vegetarisch/o. Schwein; OS=ohne Schwein; OZ=ohne Zuckerzusatz.

Alle Essen für Allergiker werden speziell zubereitet und mit Aufklebern versehen. DE-ÖKO-070 Kontollstelle

**2. Speiseplan vom 16.-20.01.2023**

Bitte geben Sie ein von Ihnen ausgefülltes Exemplar dem Fahrer wieder mit, vielen Dank!

Für Änderungen bei der Bestellung benutzen Sie bitte **Tel.: 030 47376194 (AB)** oder **Fax: 030 47376308**!

**Bestellung für: .**

**Portionsanzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ davon Allergie: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vegetarisch: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vollkorn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Essen 1** | Möhren-Zucchini-  Eintopf **VT**  **OZ**  L | Milchreis mit Zimt und Zucker **VT**  L | Gemüsereiseintopf  **VG**  **OZ**  SEL | Ratatouille mit  Couscous **VT**  **OZ**  L, GW | Kartoffel-Käse-Suppe  **VT**  **OZ**  L |
| **Einlage 1** | Brötchen  GD, GW | Apfelmus | Geflügelkräuterbällchen | Currytofu  S | Gebratenes Hackfleisch\* |
| **Essen 2** | Makkaroni mit Spinat-  Fetasoße **VT**  **OZ**  L, GW | Geflüg.Schnitzel mit  Letscho & Kartoffelbrei **OS**  **OZ**  L, E | Tunesisches  Linsengemüse mit **VT**  **OZ**  Bulgur L, SEL, GD, GW | Spirelli mit  Tomatensoße & Käse **VT**  **OZ**  L, GW | Bunter Fischtopf  (Seelachs\*) **OS**  **OZ**  Stampfkartoffeln L, F |
| **Essen 2 vegan** | Buchweizenbratlinge mit  Mischgemüse & **VG**  **OZ**  Couscous GW | Veganes Schnitzel mit  Letscho & Kartoffeln **VG**  **OZ**  S, GW | Wirsingkohlkartoffel-  Auflauf **VG**  **OZ**  S | Vegane Bratlinge mit  gedünstete Möhren & **VG**  **OZ**  Kürbiskernen | Gebackene Bohnen in  Tomatensauce **VG**  **OZ**  SEL |
| **Dessert 1** | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison |
| **Dessert 2** | Knabberrohkost mit Dip  **VT**  **OZ**  L | Kokos-Makronen  **VT**  L, E | Bunter Winter Salat  **VG**  **OZ** | Apfeljoghurt mit  Knusperflocken **VT**  L, GH, SH, SW | Mandarinen-  Eisbergsalat **VG**  **OZ**  S |
| **Brot** | Zauberbrot  L, E, GH, SW | Möhrenbrot  GD, GR | Landbrot  GR, GW | Vollkornbrot mit Sonnenb.Kernen GD, GR, GW | Omega-3-Brot  L, GD, GW |

Eventuelle Änderungen ergeben sich, wenn Gemüse, Obstsorten oder andere Zutaten im Bio-Handel nicht zu erhalten sind. Für jedes Fleischgericht bieten wir auch eine vegetarische Variante an. Für unsere Gerichte verwenden wir nur Bio-Produkte außer Fisch und Fleisch. **\* Das Fleisch stammt aus artgerechter Tierhaltung, Fisch aus nachhaltiger Zucht.**

Allergenkennzeichnung It. EU Verordnung Nr. 1169/20011: Gluten namentlich GW=Weizen, GR=Roggen, GG=Gerste, GH=Hafer, GD=Dinkel; K=Krebstiere; E=Ei; F=Fisch; N=Erdnüsse; S=Soja; L=Milch/Laktose; Schalenfrüchte namentlich SM=Mandel, SH=Haselnüsse, SW=Walnüsse; SEL=Sellerie; MU=Senf; SE=Sesam;

SO=Schwefeldioxid und Sulphite; LU=Lupinen; W=Weichtiere.

Kennzeichnung Eignung für Ernährungsform VG=vegan/vegetarisch/o. Schwein; VT=vegetarisch/o. Schwein; OS=ohne Schwein; OZ=ohne Zuckerzusatz.

Alle Essen für Allergiker werden speziell zubereitet und mit Aufklebern versehen. DE-ÖKO-070 Kontollstelle

**3. Speiseplan vom 23.-27.01.2023**

Bitte geben Sie ein von Ihnen ausgefülltes Exemplar dem Fahrer wieder mit, vielen Dank!

Für Änderungen bei der Bestellung benutzen Sie bitte **Tel.: 030 47376194 (AB)** oder **Fax: 030 47376308**!

**Bestellung für: .**

**Portionsanzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ davon Allergie: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vegetarisch: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vollkorn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Essen 1** | Kartoffelragout  **VT**  **OZ**  L | Vollkorngrießbrei  **VT**  L, GW | Penne mit Tomaten- Basilikumsoße **VG**  GW | Grüner Bohneneintopf  **VG**  **OZ**  SEL | Winter-Eintopf mit  frischen Kräutern **VG**  **OZ** |
| **Einlage 1** | geröstete  Sonnenblumenkerne | Erdbeersoße warm | geriebener Käse  L | Fleischwurst\*oder  Tofuwürfel S | Schmanddip  L |
| **Essen 2** | Schleifchennudeln mit  Champingnonsahnesoße **VT**  **OZ**  L, GW | Hausgemachte  Bouletten\* mit Erbsen & **OZ** Kartoffeln E, MU, GW | Blumenkohl in  Rahmsoße & Couscous, **VT**  **OZ**  Sonnenblumenkernen L, GW | Selbstgemachter Zaziki  mit Ofenkartoffeln **VT**  **OZ**  L | Fischstäbchen\* mit  Tomatensoße & Reis **OS**  **OZ**  F, GW |
| **Essen 2 vegan** | Minestrone mit glutenfreien Nudeln **VG**  SEL | Vegane Bouletten mit  Erbsengemüse & **VG**  **OZ**  Kartoffeln S | Asia-Curry mit  Paprikarisotto **VG**  **OZ** | Tomaten-  Kichererbsengemüse **VG**  **OZ**  und Couscous GW | Veganer Milchreis mit Apfelstückchen **VG** |
| **Dessert 1** | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison |
| **Dessert 2** | Knabberrohkost mit Dip  **VT**  **OZ**  L | Bananen-Apfelmus  **VG** | Schopskasalat  **VT**  **OZ**  L | Schokocreme  **VT**  L | Weißkohlsalat mit  Gurken & Dressing **VG**  **OZ** |
| **Brot** | Kartoffelbrot  GR, GW | Feinschmeckerkruste  S, GR, GW | Schoko-Nusskuchen  L, E, GD, GW, SH, SW | Roggenbrot  GD, GR, GW | Vollkornmischbrot mit Sesam SE, GD, GR, GW |

Eventuelle Änderungen ergeben sich, wenn Gemüse, Obstsorten oder andere Zutaten im Bio-Handel nicht zu erhalten sind. Für jedes Fleischgericht bieten wir auch eine vegetarische Variante an. Für unsere Gerichte verwenden wir nur Bio-Produkte außer Fisch und Fleisch. **\* Das Fleisch stammt aus artgerechter Tierhaltung, Fisch aus nachhaltiger Zucht.**

Allergenkennzeichnung It. EU Verordnung Nr. 1169/20011: Gluten namentlich GW=Weizen, GR=Roggen, GG=Gerste, GH=Hafer, GD=Dinkel; K=Krebstiere; E=Ei; F=Fisch; N=Erdnüsse; S=Soja; L=Milch/Laktose; Schalenfrüchte namentlich SM=Mandel, SH=Haselnüsse, SW=Walnüsse; SEL=Sellerie; MU=Senf; SE=Sesam;

SO=Schwefeldioxid und Sulphite; LU=Lupinen; W=Weichtiere.

Kennzeichnung Eignung für Ernährungsform VG=vegan/vegetarisch/o. Schwein; VT=vegetarisch/o. Schwein; OS=ohne Schwein; OZ=ohne Zuckerzusatz.

Alle Essen für Allergiker werden speziell zubereitet und mit Aufklebern versehen. DE-ÖKO-070 Kontollstelle

**4. Speiseplan vom 30.01.-03.02.2023**

Bitte geben Sie ein von Ihnen ausgefülltes Exemplar dem Fahrer wieder mit, vielen Dank!

Für Änderungen bei der Bestellung benutzen Sie bitte **Tel.: 030 47376194 (AB)** oder **Fax: 030 47376308**!

**Bestellung für: .**

**Portionsanzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ davon Allergie: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vegetarisch: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vollkorn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag**  **Winterferien** | **Dienstag**  **Winterferien** | **Mittwoch**  **Winterferien** | **Donnerstag**  **Winterferien** | **Freitag**  **Winterferien** |
| **Essen 1** | Gemüsesuppe mit  Nudeln & frischen **VG**  **OZ**  Kräutern SEL, GW | Eierkuchen mit Zucker &  Zimt **VT**  L, E, GW | Dicker Linseneintopf  **VG**  **OZ**  SEL | Putencurry\* mit  Süßkartoffeln & **OS**  **OZ**  Reiseinlage | Paprikacremesuppe mit  Reis **VT**  **OZ**  L |
| **Einlage 1** | Geflügelkräuterbällchen | Apfelmus | 1/2 Wiener\* oder  Tofuwiener S | Schmanddip  L |  |
| **Essen 2** | Polenta Käseschnitte,  Erbsenpüree & **VT**  **OZ**  Kartoffeln L | Hackfleischbolognese\*  mit Makkaroni und **OZ**  Reibekäse L, GW | Kichererbsentopf nach  marokkanischer Art mit **VG**  **OZ**  Couscous GW | Eierragout und  Kartoffelbrei **VT**  **OZ**  L, E, MU | Alaskaseelachsfilet mit  Dillsoße & Risotto **OS**  **OZ**  L, SEL, F, GW |
| **Essen 2 vegan** | Möhren-Kartoffel-  Sesampfanne mit **VG**  **OZ**  Sojadip S, SE | Vegane Bolognese mit  Nudeln **VG**  **OZ**  S, GW | Peruanisches  Kartoffelragout **VG**  **OZ** | Grünkern-  Tomatensauce a la **VG**  **OZ**  Bologna mit Spaghetti | veganes Frikassee mit  Risotto **VG**  **OZ**  S |
| **Dessert 1** | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison |
| **Dessert 2** | Knabberrohkost mit Dip  **VT**  **OZ**  L | Möhrensalat mit  Rosinen **VG**  **OZ** | Blumenkohlsalat  **VG**  **OZ** | Grießpudding mit  Himbeersoße **VT**  L, GW | Süß-sauerer Wintersalat  **VG**  **OZ**  SH, SM, SW |
| **Brot** | Kartoffelbrot  GR, GW | Einkorn-Quinoa-Brot  GR, GW | Pflaumenkuchen vom  Blech L, E, GD, GW | Urkorn-Kümmelbrot  GD, GR, GW | Weizenvollkornbrot  GR, GW |

Eventuelle Änderungen ergeben sich, wenn Gemüse, Obstsorten oder andere Zutaten im Bio-Handel nicht zu erhalten sind. Für jedes Fleischgericht bieten wir auch eine vegetarische Variante an. Für unsere Gerichte verwenden wir nur Bio-Produkte außer Fisch und Fleisch. **\* Das Fleisch stammt aus artgerechter Tierhaltung, Fisch aus nachhaltiger Zucht.**

Allergenkennzeichnung It. EU Verordnung Nr. 1169/20011: Gluten namentlich GW=Weizen, GR=Roggen, GG=Gerste, GH=Hafer, GD=Dinkel; K=Krebstiere; E=Ei; F=Fisch; N=Erdnüsse; S=Soja; L=Milch/Laktose; Schalenfrüchte namentlich SM=Mandel, SH=Haselnüsse, SW=Walnüsse; SEL=Sellerie; MU=Senf; SE=Sesam;

SO=Schwefeldioxid und Sulphite; LU=Lupinen; W=Weichtiere.

Kennzeichnung Eignung für Ernährungsform VG=vegan/vegetarisch/o. Schwein; VT=vegetarisch/o. Schwein; OS=ohne Schwein; OZ=ohne Zuckerzusatz.

Alle Essen für Allergiker werden speziell zubereitet und mit Aufklebern versehen. DE-ÖKO-070 Kontollstelle

**5. Speiseplan vom 06.-10.02.2023**

Bitte geben Sie ein von Ihnen ausgefülltes Exemplar dem Fahrer wieder mit, vielen Dank!

Für Änderungen bei der Bestellung benutzen Sie bitte **Tel.: 030 47376194 (AB)** oder **Fax: 030 47376308**!

**Bestellung für: .**

**Portionsanzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ davon Allergie: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vegetarisch: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vollkorn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** |
| **Essen 1** | Pürierte Rote  Linsensuppe **VG**  **OZ**  SEL | Arabischer Milchreis mit Zimt-Kokosraspeln und **VT** Nüssen L, SH, SM | Bunter Bohneneintopf  **VG**  **OZ**  SEL | Leipziger Allerlei mit  Kartoffeln **VT**  **OZ**  L | Bortsch  **VG**  **OZ**  SEL |
| **Einlage 1** | Fleischbällchen\*  E, GW | Aprikosen-Apfelmus | Gebr. Kasslerwürfel\*  oder Räuchertofu S | Currytofu  S | Schmanddip  L |
| **Essen 2** | Gabelspahgetti mit  Florentiner Soße **VT**  **OZ**  L, GW | Putengeschnetzeltes\*  mit Apfel-Möhrensoße **OS**  **OZ**  & Risotto L | Haferkäsebratling mit  Bohnengemüse und **VT**  **OZ**  Kartoffelbrei L, SEL, GH | Ravioli mit Tomatensoße  **VT**  **OZ**  L, GW | Seelachsfilet\* Honig-  Senf mit Apfelsenfsoße **OS**  **OZ**  & VK Reis L, MU, F, GD, GW |
| **Essen 2 vegan** | Blumenkohl mit  Kokosrisotto **VG**  **OZ** | Veganes Geschnetzeltes  in Apfel-Möhrensoße & **VG**  **OZ**  Risotto S | Veganer Wurstgulasch  mit Kartoffeln **VG**  **OZ**  S | Kartoffel-Meerrettich-  Suppe & **VG**  **OZ**  Gemüseklößchen | Bratkartoffeln mit  Gurkensalat & Nußtofu **VG**  **OZ** |
| **Dessert 1** | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison | Knabberrohkost | Obst der Saison |
| **Dessert 2** | Knabberrohkost mit Dip  **VT**  **OZ**  L | Zimtschnecke  **VT**  L, E, GD, GW | Brokkoli-Kartoffelsalat  **VG**  **OZ**  S, MU | Orangen-Sahne-Creme  **VT**  L | Möhren-Kohlrabisalat  **VG**  **OZ** |
| **Brot** | Kartoffelbrot  GR, GW | Landbrot  GR, GW | Dreikornbrot  GD, GR, GW | Nusskruste  L, GR, GW, SH, SW | Vollkornbrot mit Sonnenb.Kernen GD, GR, GW |

Eventuelle Änderungen ergeben sich, wenn Gemüse, Obstsorten oder andere Zutaten im Bio-Handel nicht zu erhalten sind. Für jedes Fleischgericht bieten wir auch eine vegetarische Variante an. Für unsere Gerichte verwenden wir nur Bio-Produkte außer Fisch und Fleisch. **\* Das Fleisch stammt aus artgerechter Tierhaltung, Fisch aus nachhaltiger Zucht.**

Allergenkennzeichnung It. EU Verordnung Nr. 1169/20011: Gluten namentlich GW=Weizen, GR=Roggen, GG=Gerste, GH=Hafer, GD=Dinkel; K=Krebstiere; E=Ei; F=Fisch; N=Erdnüsse; S=Soja; L=Milch/Laktose; Schalenfrüchte namentlich SM=Mandel, SH=Haselnüsse, SW=Walnüsse; SEL=Sellerie; MU=Senf; SE=Sesam;

SO=Schwefeldioxid und Sulphite; LU=Lupinen; W=Weichtiere.

Kennzeichnung Eignung für Ernährungsform VG=vegan/vegetarisch/o. Schwein; VT=vegetarisch/o. Schwein; OS=ohne Schwein; OZ=ohne Zuckerzusatz.

Alle Essen für Allergiker werden speziell zubereitet und mit Aufklebern versehen. DE-ÖKO-070 Kontollstelle