

Speiseplan KW 23

KW 23	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Lunchpaket	Ferien		Vollkornstulle(a) mit Salami(1,2,3), Gurken, Salat, Tomaten, Philadelphia(g), dazu 1 Muffin(a,c,g,f) ganztags: plus 1 Mehrkornbrötchen(a) mit Rucola & Rote Beete(l)	Ciabatta Baugette(a) mit Hühnerfrikadellen8(a,c,j) Käsescheiben(g), Rucola, Tomaten, Gurken ganztags: plus 1 Laugenbrötchen(a) mit Ei(c), Salat, Tomate, Remoulade(a,c,j)	Bagel(a,k) belegt mit Thunfisch(d), Ei(c), Salat, Mais, Paprika, dazu 1 Müsliriegel ganztags: plus 1 Laugenbrezel(a)
für alle			Kirschtomaten	Banane	Apfel
Lunchpaket vegetarisch			Vollkornstulle(a) mit Gouda(2), Gurken, Salat, Tomaten, Philadelphia(2), dazu 1 Muffin(a,c,g,f) ganztags: plus 1 Mehrkornbrötchen(a) mit Rucola & Rote Beete(l)	Ciabatta Baguette(a) mit Camembert Rucola & Preiselbeeren ganztags: plus 1 Laugenbrötchen(a) mit Salat, Tomate, Gouda(g)	Bagel(a,k) belegt mit Mozzarella(g), Tomate & Pesto dazu 1 Müsliriegel(a,c) ganztags: plus 1 Laugenbrezel(a)
Lunchpaket vegan & laktosefrei			Vollkornstulle(a) mit Tofu Gurken, Salat, Tomaten, Margarine dazu 1 Muffin(a,c,g,f) ganztags: plus 1 Mehrkornbrötchen(a) mit Rucola & Rote Beete(l)	Ciabatta Baguette(a) mit Avocado Creme(3), Tomate, Gurke Rucola ganztags: plus 1 Laugenbrötchen(a) mit Salat, Tomate Gurke	Vollkornbrot(a) mit gegrillter Paprika, Salat und Hummus(k) ganztags: plus 1 Laugenbrezel(a)
Lunchpaket glutenfrei			glutenfreies Brot mit Tofu, Gurken, Salat, Tomaten, Margarine dazu 1 glutenfreier Muffin(c) ganztags: plus 1 glutenfreies Mehrkornbrötchen mit Rucola & Rote Beete(l)	glutenfreie Ciabatta(a) mit Avocado Creme(3), Tomate, Gurke ganztags: plus 1 glutenfreies Brötchen mit Salat, Tomate, Gurke	glutenfreies Brot mit gegrillter Paprika, Salat, Tomate, Gurke, Hummus(k) ganztags: plus 1 Muffin(c)
Änderungen vorbehalten!					