

Speiseplan KW 26

KW 26	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Lunchpaket	Kürbiskernbrötchen(a) mit Couscous Bratlingen(a) und, Salat, Sauce Blätterteig Schinken-Käsestange(a,c,g,3), gekochtes Ei (c)	Ciabatta Brötchen(a) mit Hummus (k), Salat, gegrillte Paprika, Rucola Kraftbrot(a) mit Gouda(g), Salat, Tomate, Gurke	Vital-Bagel (a,k) mit Salami(1,2,3), Tomate, Salat, Gurke, Frischkäse(g) Mehrkornbrötchen (a) mit Nutella (g)	Empanadas mit Rinderhack (a,g,i), Paprika und Tomaten Vollkornbrötchen (a) mit Linsenaufstrich, Salat, Tomate, Gurke, Feta 1 Waffel (a,c,g)	Lamachun(a) mit Mozzarella(g), Mais, Salat, Gurke, Tomate und Dressing (g) 1 Laugenbrezel(a)
für alle	Kirschtomaten	Karottensticks	Paprikasticks	Radieschen	Weintrauben
Lunchpaket vegetarisch	Kürbiskernbrötchen(a) mit Couscous Bratlingen(a) und, Salat, Sauce Blätterteig Käsestange(a,c,g,3), gekochtes Ei (c)	Ciabatta Brötchen(a) mit Hummus(k), Salat, gegrillte Paprika, Rucola Kraftbrot(a) mit Gauda(g), Gurke, Salat, Tomate	Vital-Bagel (a) mit, Tomate, Salat, Gurke, Frischkäse (g) Mehrkornbrötchen (a) mit Nutella (g)	Börekschnecken (a,g) mit Feta, und Spinat Vollkornbrötchen (a) mit Salat, Tomate, Linsenaufstrich, 1 Waffel (a,c,g)	Weizentortilla(a) mit Mozzarella (g), Mais, Salat, Gurke, Tomate und Dressing (g) 1 Laugenbrezel(a)
Lunchpaket vegan / laktosefrei	Kürbiskernbrötchen(a) mit Couscous Bratlingen(a), Salat, Sauce Vollkornbrötchen(a) mit Salat, Tomate, Avocado	Ciabatta Brötchen(a) mit Hummus(k), Salat, gegrillte Paprika, Rucola Kraftbrot(a) mit Hummus(k), Salat, Tomate, Gurke	Vital-Bagel (a) mit Avocado, Tomate, Salat, Gurke (g), Pesto (2,c,g) Mehrkornbrötchen (a) mit Nutella (a)	Mehrkornbrötchen(a) mit geräuchertem Tofu(f) und Grillgemüse Vollkornbrötchen(a) mit Salat, Tomate, Gurke, Linsenaufstrich,, Muffin	Weizentortilla(a) mit Mais, Salat, Gurke, Tomate und Vinaigrette 1 Laugenbrezel(a)
Lunchpaket glutenfrei	Gluten freies Brötchen mit Quinoa-Bratlingen(i), Salat, Sauce Gluten freies Brötchen mit Salat, Tomate, Gurke	Gluten freies Brötchen mit Hummus (k), Salat, gegrillter Paprika, Rucola Glutenfreies Brot mit Hummus (k), Salat, Tomate	Gluten freies Brötchen mit Tomate, Salat, Gurke, Frischkäse (g) Gluten freies Brötchen mit Nutella(g)	Gluten freies Brötchen mit Paprika, Feta (g) und Tomate Gluten freies Brötchen mit Linsenaufstrich, Salat, Tomate, Gurke	Weizentortilla(a) mit Mozzarella(g), Mais, Salat, Gurke, Tomate und Dressing(g) 1 glutenfreies Croissant

Erläuterung der Zusatzstoffe auf gesonderten Blatt !