


## Speiseplan Woche 3


### Montag

Nudeln mit Hackfleischrahmsoße, dazu frischer Salat (9 Weizen, 4, 5, 12) 


### Dienstag

Vegetarischer Linseneintopf mit Wurzelgemüsen und Vollkornbrot, dazu frisches Obst (5, 9 Weizen, Dinkel, Roggen) 

### Mittwoch

Geflügelfrikadelle mit Soße, Salzkartoffeln und Salat (1, 4, 5, 9 Weizen, 12) 

### Donnerstag

Hähnchenfilet mit Rahmsoße, Erbsen- u. Möhrengemüse, Buttern Vollkornreis (4, 9) 

### Freitag

Lachs-Nudelaufbau mit frischem Salat (2, 4, 9 Weizen) 

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 1) Eier       | 8) Erdnüsse               |
| 2) Fisch      | 9) Glutenhaltige Getreide |
| 3) Krebstiere | 10) Lupine                |
| 4) Milch      | 11) Schalenfrüchte        |
| 5) Sellerie   | 12) Senf                  |
| 6) Sesamsamen | 13) Sojabohnen            |
| 7) Sulphite   | 14) Weichtiere            |