

# Speiseplan 3

## Montag

Erbseintopf mit bunten Wurzelgemüsen dazu hausgemachter Obstjoghurt mit Honig und Vollkornbrot (5,9, Weizen) ✓

## Dienstag

Spaghetti Bolognese mit buntem Wurzelgemüse und Tomaten dazu frisches Obst (5,9, Weizen) 🍌

## Mittwoch

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

## Donnerstag

Butterkartoffeln mit Gemüse Rohkost und frischem Kräuterquark (4) ✓

## Freitag

Hähnchenfilet mit Rahmsoße, Buttermais und Vollkornreis (4,9) 🐔

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 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            |