



Speiseplan

18.11. – 22.11.

Die Essensauswahl der 4b – Waldklasse:	
Montag	Kalbsgulasch (A) mit Bio-Bauernspätzle (G, A) und Bummerlsalat mit Kürbiskernen
	Makkaroni & Cheese (G, A, M) und Bummerlsalat mit Kürbiskernen
	Bio-Joghurt mit Honig und Haferflocken (G, A)
Dienstag	Süßkartoffelcremesuppe (A, F)
	Grießkoch nach Oma´s Art (G,A) mit Bio-Milch (G) und hausgemachtem Beerenröster
Mittwoch	Knuspernuggets mit Soja (A, C, F) dazu Bio-Erdäpfelsalat und Tomaten -Dipsauce
	Urkorn-Apfel-Gugelhupf (G, A, H, C, O)
Donnerstag	Gemüsesuppe mit Bio -Backerbsen (G, A, ,C, D)
	Hühnerkebab (G) mit Bio - Reis (G) dazu Tzatziki (G, C, M)
	Cremspinaat (G, A) mit Ei - Omelette (G, C) und Rösti
Freitag	Bio -Spaghetti (G,A) mit Sauce Bolognese aus Soja (G, A, F, D) dazu Eisbergsalat
	Krapfen (G, A, C)

Allergeninformation: A = glutenhaltiges Getreide, B = Krebstiere, C = Ei, D = Fisch, E = Erdnuss, F = Soja, G = Milch oder Laktose, H = Schalenfrüchte, L = Sellerie, M = Senf, N = Sesam, O = Sulfite, P = Lupinen, R =Weichtiere