

Speiseplan Pfarrheim KW 28

	Essen 1	Essen 2 Vegetarisch	Glutenfrei	Extra Obst- Salat
<u>Montag</u> 07.07.2025		Cous Cous Pfanne mit Gemüse ^{a,a1,i} und einer warmen Paprika-Tomaten Salsa	Bio Kartoffelpuffer ^{a, a1, c} (3 Stk) mit Apfelmus	Rohkost zum selber schneiden
<u>Dienstag</u> 08.07.2025		Rote bete Bratling ^{a,a1 bis a4} Currysoße, Vollkornreis		Vanille-Pudding Im Becher
<u>Mittwoch</u> 09.07.2025		Bio Penne ^{a,a1,f,j,m} , Gemüse ⁱ -Tomaten Soße	Penne Glutenfrei Gemüse -Tomaten Sauce	Rote Beete Salat Essig & Ö
<u>Donnerstag</u> 10.07.2025		4 stk. Bio Rösti Ecken mit Ratatouille Bio-Gemüse ^j		Obst nach Saison
<u>Freitag</u> 11.07.2025		Vegetarische Lasagne ^{a,a1,c,f,g,i} mit bunten Gemüsen und Käse ^g		Möhren-Salat