

Speiseplan Pfarrheim KW 39

	Essen 1	Essen 2 Vegetarisch	Glutenfrei	Extra Obst- Salat
Montag 22.09.2025	Bio Eieromelette  c,g,h1,2,3,4,5,6,7,8 mit Bio- Rahmspinat  Steinofen- Baguette ^{a,a1,a3}			Rohkost zum selber schneiden
Dienstag 23.09.2025	Geflügel Frikadelle  a,a1,c,g,j mit Kartoffel- Gurkensalat ^{1,j} (Essig & Öl)	Gemüsetaler ^{a,a1,a4} Risi- Bisi- Vollkornreis  Limetten-Dip ^g		Fruchtjoghurt im Becher
Mittwoch 24.09.2025	Bio Hähnchen  -Gulasch mit Zwiebeln  , Paprika  und Salz-Kartoffeln	Bio Vollkornnudeln  a,a1,c,f Auflauf mit Bio Spinat  und Sauce bechamel		Obst
Donnerstag 25.09.2025	5 Stk Mini Bio Köttbullar  (Rind), Preiselbeersoße Bio Langkornreis 	Karotten  -Ingwer-Orangen Cremesuppe Steinofen Baguette ^{a,a1,a3}		Salat
Freitag 26.09.2025		Vegetarische Ravioli ^{a,a1,c,g,f,j} Basilikum-Pesto ^g -Tomaten Soße	glutenfreie Nudeln mit einer Thunfisch-Tomatensauce	Salat