

Speiseplan Pfarrheim KW 45

	Essen 1	Essen 2 Vegetarisch	Glutenfrei	Extra Obst- Salat
Montag 03.11.2025	Bio Eieromelette  c,g,h1,2,3,4,5,6,7,8 mit Rahmspinat  Steinofen- Baguette ^{a,a1,a3}			Rohkost zum selber schneiden
Dienstag 04.11.2025	Geflügel Frikadelle ^{a,a1,c,g,j} mit Kartoffel- Gurkensalat ^{1,j} (Essig & Öl)	Gemüsetaler ^{a,a1,a4} Risi- Bisi- Vollkornreis Limetten-Dip ^g		Obstjoghurt im Becher
Mittwoch 05.11.2025	Bio Hähnchen  -Gulasch mit und Salz- Kartoffeln	Vollkornnudeln ^{a,a1,c,f} Auflauf mit Spinat  und Sauce bechamel		Obst
Donnerstag 06.11.2025	5 Stk Mini Bio Köttbullar  (Rind), Preiselbeersoße Langkornreis	Karotten  -Ingwer-Orangen Cremesuppe Steinofen Baguette ^{a,a1,a3}		Eisberg-Salat Orangen-Dressing
Freitag 07.11.2025	Vegetarische Ravioli ^{a,a1,c,g,f,j} Basilikum-Pesto ^g -Tomaten Soße		glutenfreie Nudeln mit einer Thunfisch-Tomatensauce	Gurkensalat mit Dill-Joghurt ^g Dressing