





Alle grün gekennzeichneten Zutaten wurden biologisch erzeugt.

03. KW	Menü 1	 Menü 2 vegetarisch	 ... und für Veganer	Nachtisch
Mo.	Vegetarisches Curry-Ragout 1,3,7,13 mit buntem Gemüse Reis oder Couscous 1	Schupfnudel - Gemüsepfanne 1,3,9 Tomaten-Basilikumsauce Blattsalat mit Kichererbsen	wie Menü 2, aber mit Nudel 1,9	Apfel
Di.	Fischfrikadelle 1,3 Kartoffelpüree 7,13 Bohnen oder glasierte Möhren	Vegetarisches Schnitzel 1 Kartoffelpüree 7,13 Bohnen oder glasierte Möhren	wie Menü 2, aber mit Kartoffelstampf	Rote Grütze mit Milch 7,13, Demeter
Mi.	Oldenburger Grünkohl 10,S Röstkartoffeln Kochwurst 10,18,S Schweinebacke Senf	Kartoffeltaschen „Kräuter-Frischkäse“ 7,13 Basmatireis VK Mexikanische Tomatensauce gemischter Salat	wie Menü 2, aber mit Hirse-Linsenbällchen 1	Banane
Do.	Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch geröstete Kerne Kaiserschmarrn 1,3,7,13 Apfelmus	Vegetarisches Gyros 1,6,9 Bulgur VK 1 / Djuvec-Reis Tzaziki 7,13, Demeter Krautsalat	wie Menü 2	Clementine
Fr.	wie Menü 2	Kichererbsen-Curry mit buntem Gemüse 9 und Kokosmilch Bauernbaguette 1	wie Menü 2	Obst

Täglich gibt es außerdem:

Salatteller 3,00€, Tagessuppe 3,00 €
oder eine Portion Müsli mit Milch oder Hafermilch für 2,50€

Diese Speisen sind ohne Nachschlag und werden direkt am Ausgabebetresen bezahlt.

Informationen zu eventuell enthaltenen Allergenen und Zusatzstoffen sowie Hinweise:

Allergene: 0 = ohne Allergen, 1 = Gluten, 2 = Krebstiere, 3 = Ei, 4 = Fisch, 5 = Erdnüsse, 6 = Soja, 7 = Milchprodukte, 8 = Schalenfrüchte (Walnuss, Haselnuss etc.), 9 = Sellerie, 10 = Senf, 11 = Sesamsamen, 12 = Schwefeldioxid und Sulfate, 13 = Laktose, 14 = Lupine, 15 = Weichtiere

Zusatzstoffe: 16 = mit Farbstoff, 17 = mit Konservierungsstoffe, 18 = mit Antioxidationsmittel, 19 = mit Geschmacksverstärker, 20 = geschwefelt, 21 = geschwärzt, 22 = gewachst, 23 = mit Phosphat, 24 = mit Süßungsmitteln, 25 = enthält eine Phenylalaninquelle, 26 = Stärke bei Fleischprodukten, 27 = Carrageen (E 407/ in Sahne)

Hinweise: B = Bio, VK = Vollkorn, S = Schwein, R = Rind, V = vegetarisch, V+ = Vegan anmelden, MSC = zertifizierte nachhaltige Fischerei