



Frisch & Leicht Speiseplan *Frisch & Leicht*
köstlich genießen *köstlich genießen*

Montag

Seelachs Tomate- Oregano ^(E)
Kartoffeln, Reis
Mexikanischer Salat

Dienstag

Rucola Süsskartoffelschnitte
Schupfnudeln, Couscoussalat
Gemüseteller

Mittwoch

Bauernfrühstück ^(M,EI)
Eisbergsalat
Pumucklsaft

Donnerstag

Rindergulasch ^(WZ)
Knödel, Bunter Bohnensalat
Schokopudding ^(WZ,M)

Freitag

Gemüselasagne ^(M,WZ)
Obst

16.6-20.6.2025

Wz – Weizen	Ro – Roggen	Ge – Gerste	Hf – Hafer	K – Krebstiere	Ei – Eier	F – Fische
Er – Erdnüsse	So – Sojabohnen	M – Milch	Hs – Haselnuss	Man – Mandel	Wa – Walnuss	Pa – Paranuss
Pe – Pekannuss	Pi – Pistazie	Ka – Kashunuss	Mak - Makadamianuss	Sel – Sellerie	Sen – Senf	Ses – Sesam
Su – Schwefel/Sulfit	L – Lupine	W - Weichtiere				
1-mit Farbstoff		4-mit Geschmacksverstärker	7-gewachst			
2 – mit Konservierungsstoffen		5-geschwefelt	8-mit Phosphat			
3-mit Antioxidationsmittel		6-geschwärzt	9- mit Süßungsmittel			