

Speiseplan 17.-22. November

Mo: Gratinierte Rote Bete ^{glf}
auf Walnuss-Quinoa

Di: Italienische Minestrone ^{glf}
mit Kräutern & Parmesan
& Cannellini Bohnen ^(mög.)

Mi: Kokos-Reis mit Mören-
gemüse und Nuss-Sesam-
Topping ^{glf}

Do: Gebackener Rotkohl mit ^{glf}
Salzkartoffeln & kl. Salat ^v

Fr: Wirsing-Apple-Quiche ^{mögl.}
mit Haselnuss-Käsekruste

^{glf} = glutenfrei ^v = vegan

bei ^{v mögl.} bitte bis 9³⁰ Bescheid geben