

Speiseplan 19.-23.10.26

Mo: Wirsing-Apfel-Quiche
mit Haselnüssen
+ Salat (glf uogl.)

Di: Kartoffel-Brokkoli-Auflauf
+ Salatbeilage (glf)

Mi: Toskanische Gemüsesuppe
mit Palmkohl + Fenchel
+ Dinkelbaguette (glf v)

Do: Wurzelgemüse Ragout auf
Polenta mit
karamellisierten Walnüssen (glf v)

Fr: Kokosreis mit Honigmöhren
& Nuss-Sesam-Topping (glf)

glf = glutenfrei
v = vegan

glf uogl. = wir kochen auch eine gluten-
freie Variante, dafür bis
9.30 Bescheid geben