

Speiseplan 06. - 10.10.25

Mo: Gemüse-Buchweizen bowl
mit Räucher- tofu (glf) (v)

Di: Wurzelgemüse auf
Birnenjus mit Walnüssen (glf) (v)

Mi: Pfannkuchen mit
Pastinaken - Rote Beete - (glf mgl.)
Gemüse + kl. Salat

Do: Pasta mit beschwipster
Kürbis - Arrabiata (v) (glf mgl.)

Fr: Wirsing - Apfel - Quiche
mit Haselnuss - Käsekruste
+ Salat

glf = glutenfrei
v = vegan

glf mgl. = für eine glutenfreie
Variante bis 9.30 Boxheid geben!