

Speiseplan 13.-17. Oktober

Mo: Hafer-Buchweizen-Schnitten
mit geröstetem Blumenkohl (glf)
und Quittensauce

Di: Lauchgratin mit (glf)
Kartoffeln

Mi: gefüllte Zucchini (glf)
auf Gemüse-Quinoa (v)

Do: Rote Bete-Tarte mit
Ziegenfrischkäse & Salat

Fr: Wirsing-Linsen-
Nudelauflauf mit Salat (glf
mögl.)

Bei glf.mögl. bitte bis spätestens 9³⁰ Bescheid
geben