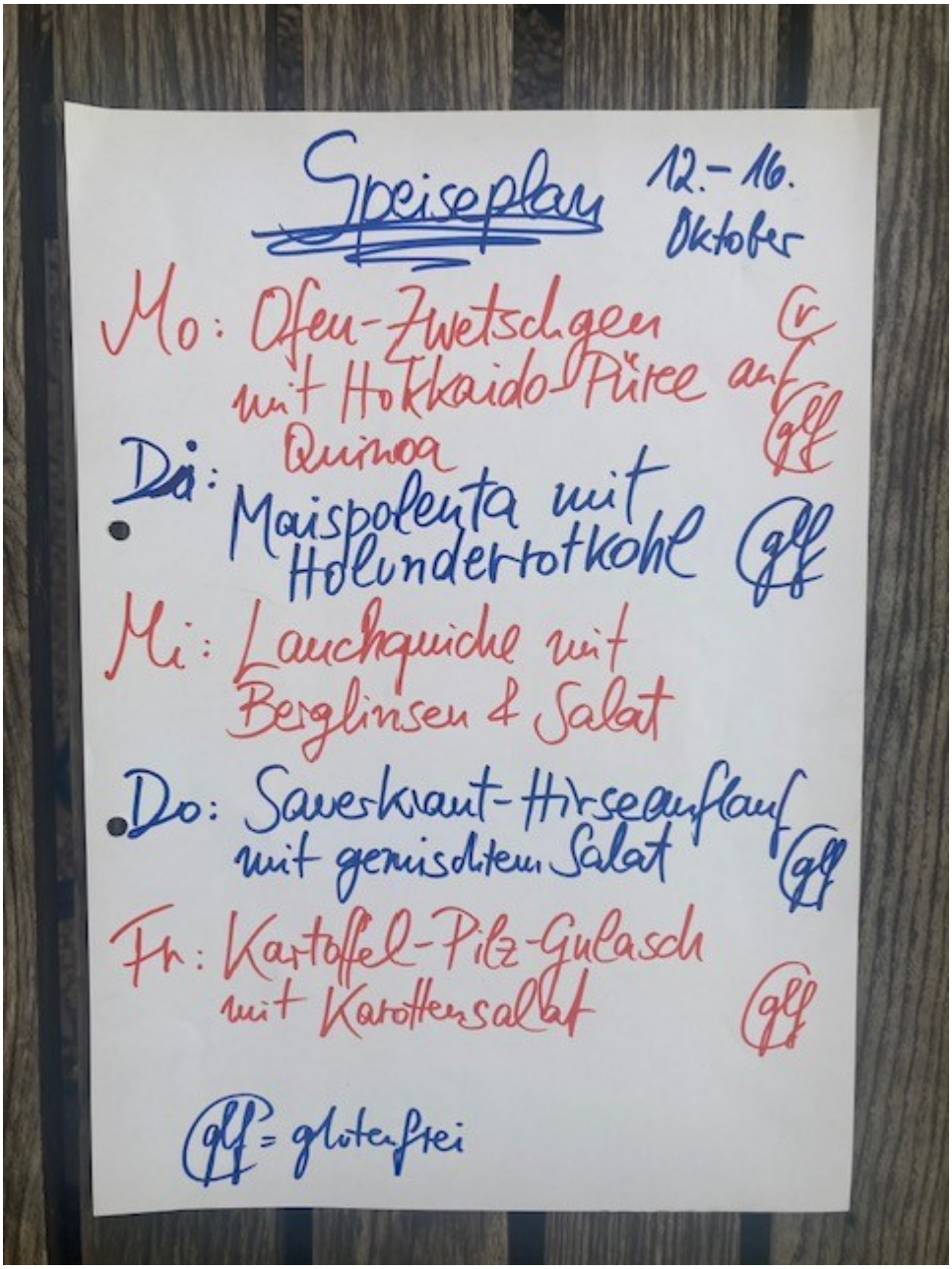
Speiseplan 12.–16. Oktober
Mo: Ofen-Zwetschgen mit Hokkaido-Püree auf Quinoa
Di: Maispolenta mit Holunderrotkohl
Mi: Lauchquiche mit Berglinsen & Salat
Do: Sauerkraut-Hirseauflauf mit gemischtem Salat
Fr: Kartoffel-Pilz-Gulasch mit Karottensalat
= glutenfrei