

Essensplan: 15.09-19.09.2025	Hauptgericht	Nachtisch	
Montag	veganes Curry mit Ananas, Ingwer, BIO-Karotten, Paprika und Zucchini ⁱ , Vollkornreis _i	Rohkost Möhren, Gurke, Kohlrabi	
Dienstag	BIO-Penne-Nudeln ^{a,a1} , Pesto-Sauce ^{a,a1,g} _{a,a1,g}	Salatplatte mit Tomate, Gurke, Eisberg, Möhren, Joghurt-Dressing mit Tomaten ^{g,i} _{g,i}	
Mittwoch	3-4 Stk Broccoli-Knusper-Nuggets ^{a,a1,a3,c,f,g} , Gurkensalat in Joghurt-Dressing ^{c,g,j,2} , Kartoffelpüree ^g _{a,a1,c,f,g,j,2}	Fruchtjoghurt Pfirsich Maracuja ^{g,2,9} _{g,2,9}	
Donnerstag	MSC Alaska Seelachsfilet mit mediterranen Kräutern - unpaniert - ^d , tomatiges Zucchini-Paprika-Gemüse mit Kichererbsen, Vollkornreis _d	Panna Cotta Dessert ^g _g	
Freitag	Gulaschsuppe mit Paprika- und Kartoffeleinlage, Baguette ^{a,a1} _{a,a1}	Quarkspeise mit Heidelbeeren ^g _g	