

Essensplan: 28.09-02.10.2026	Hauptgericht	Nachtisch	
Montag	BIO-Penne-Nudeln ^{a,a1} , Sauce mit BIO-Spinat, Frischkäse und Sahne ^{a,a1,g} _{a,a1,g}	Milchpudding Schokolade, 1,5 % Fett ^g _g	
Dienstag	herzhafter Puten-Gyros ⁱ , Tzaziki ^{c,g,j,2} , Djuvec Reis mit Karotten und Paprika _{c,g,j,2}	Rohkost Möhren, Gurke, Kohlrabi	
Mittwoch	MSC Hoki-Fischfilet bemehlt ^{a,a1,d,g,j} , Gurkensalat in Joghurt-Dressing ^{c,g,j,2} , Salzkartoffeln _{a,a1,c,d,g,j,2}	Quarkspeise mit Heidelbeeren ^g _g	
Donnerstag	VEGGI Linsensuppe mit BIO-Möhren, Knollensellerie und Kartoffeleinlage aus regionalem Anbau ⁱ , 1 x Vollkornbrötchen ^{a1,a2,a5,k} _{a1,a2,a5,i,k}	Mini-Berliner ^{a,c,g} _{a,c,g}	
Freitag	Valess-Geschnetzeltes aus Milcheiweiss in Zitronengras-Honig-Sauce mit asiatischem Gemüse aus Broccoliwürfel, rote Paprika, Wasserkastanien, Lotuswurzeln, Maiskölbchen, Blattspinat, Mu-Err-Pilze ^{a,a1,c,f,g} , Vollkorn-Rigatoni _{a,a1,c} _{a,a1,c,f,g}	Fruchtjoghurt Erdbeer ^{g,h,2} _{g,h,2}	