



September 2022

Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gemüselasagne ^{a,4} (Paprika, Möhren, Tomaten) und gelber Linsensalat mit Kräuterdressing - Pfirsich	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Süßkartoffel-Hackfleisch-Auflauf ⁴ und Gurkensalat mit Kräuterjoghurdressing ⁴ - Brombeermilch ⁴	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Zucchini-cremesuppe ^{4,5} und Vollkornweizenbaguette ^a - Bananenquark ⁴	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kaiserschmarrn ^{a,4,6} mit selbstgekohtem Apfelmus - Kräuterfrischkäsewraps ^{a,4}	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Rotbarsch ^d mit Risi Bisi (Vollkornreis, Erbsen) und Eisbergsalat mit Dilldressing - Selbstgemachtes Bananen-Eis ⁴	Woche vom 05.09.-09.09.2022
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornnudeln ^a mit Putenschinken-Kräutersahnesauce ⁴ und Kichererbsensalat mit Kräuterdressing - Bananen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Sesam Kartoffeln ^k mit Kräuterquark ⁴ und Eisbergsalat mit Essig-Öldressing - Blaubeerjoghurt ⁴	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Linsensuppe ⁴ und Vollkornbaguette ^{a,k} - Himbeerquark ⁴	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kohlrabi-Curry mit Vollkornreis, Romanasalat mit Essig-Öldressing - Apple-Crumble ^{4,6}	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Lachs-Bandnudel-Auflauf ^{a,4,6} - Selbstgemachtes Brombeer-Joghurt-Eis ⁴	Woche vom 12.09.-16.09.2022
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornspaghetti ^a mit Linsenbolognese und Eisberg-Gurken-Salat mit Kräuterdressing - Pflaumen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornreis mit gemischtem Gemüse (Paprika, Lauch, Blumenkohl, gelbe Linsen, Zucchini) in Currysauce - Erdbeermilch ⁴	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Käse-Lauch-Suppe ^{4,5} (Rinderhackfleisch) - Kirschquark ⁴	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffel-Möhren-Gratin ⁴ - Bananenbrot ^{a,4,6}	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Fischstäbchen (Seelachs) ^{a,d} , Kartoffeln und Spinat - Selbstgemachtes Himbeer-Eis ⁴	Woche vom 19.09.-23.09.2022
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornnudeln ^a mit Tomatensauce und Paprika-Gurkensalat mit Kräuterdressing - Birnen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffel-Bohnen-Auflauf ⁴ (grüne Bohnen) und Eisberg Salat mit Kräuterdressing - Mangojoghurt ⁴	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Brokkolicesuppe ^{4,5} und Roggenbaguette ^a - Waldbeerenquark ⁴	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornreis, Rindergeschnetzeltes mit rote Beete und Champignons und Linsen-Tomaten-Gurkensalat mit Essig-Öldressing - Schokopudding ⁴	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gebratener Lachs ^d in Honig-Senfauce ^l mit Makkaroni ^a - Selbstgemachtes Kiwi-Eis ⁴	Woche vom 26.09.-30.09.2022

Legende: 1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßungsmittel 5) mit Geschmacksverstärker 6) mit Phosphat a) Glutenhaltiges Getreide + Erzeugnisse b)Krebstiere + Erzeugnisse c)Eier + Erzeugnisse d)Fisch+ Erzeugnisse e) Erdnüsse + Erzeugnisse f)Soja + Erzeugnisse g) Milch und Erzeugnisse h) Schalenfrüchte + Erzeugnisse i) Sellerie + Erzeugnisse j) Senf + Erzeugnisse k) Sesamsamen + Erzeugnisse l) Lupinen + Erzeugnisse m) Weichtiere + Erzeugnisse n) Schwefeldioxid +Sulfite

Wenn nicht anders benannt handelt es sich unter a) um Weizen.