



September 2023

					Woche vom
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornweizennudeln ^a mit Linsenbolognese und buntem Salat (Mais, Möhre, Gurke) mit Essig-Öldressing - Honigmelone	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Süßkartoffel- Rinderhackfleisch-Auflauf ^g - Brombeerquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Brokkolicremesuppe ^g mit Dinkelbaguette ^a - Bananen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelspalten ^k (Sesam) mit Kräuterquark ^g und Eisbergsalat mit Kräuterdressing - Apfel-Joghurt-Shake ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Lachs ^d in Honig-Senfsoße ^{g,j} mit Bandnudeln ^a und Gurkensalat mit Dilldressing - Selbstgemachtes Vanilleeis ^g mit Erdbeersauce	04.09.- 08.09.2023
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Chinapfanne ^{a,c,f} (Mienudeln, Brechbohnen, Möhren, Porree, Ei, Sojasauce) - Nektarinen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Erbsenrisotto ^g (Parmesan) mit gebratenem Hähnchenfleisch und Tomaten-Gurkensalat mit Kräuterdressing - Erdbeerjoghurt ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Tomatensuppe mit Vollkornreis - Schokopudding ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffel- Gemüse-Auflauf ^{c,g} (Blumenkohl, Möhren, Zucchini, Käse) - Apfelringe	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Thunfischpizza ^{a,g} - Selbstgemachtes Bananenschokoeis ^g	Woche vom 11.09.- 15.09.2023
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Käsespätzle ^{a,g} (Röstzwiebel) und Gurkensalat mit Kräuterdressing ^g - Obstsalat (Trauben, Banane, Apfel)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gemüse Lasagne ^{a,g,i} und gemischter Salat (Kichererbsen Möhre, Eisberg) mit Kräuterdressing - Johannisbeermilch ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelsalat ^{c,j} (Gewürzcurken, Zwiebel) mit Geflügelwürstchen und Ketchup - Pflaumen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Linsen-Blumenkohl-Pfanne ^g (Möhren, Datteln, Joghurt, Petersilie) - Himbeerquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Lachs ^d in Dillfrischkäsesauce ^g mit Vollkornreis und Möhrensalat mit Kräuterdressing - Selbstgemachtes Mangoeis ^g	Woche vom 18.09.- 22.09.2023
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gemüse Couscous (Paprika, Möhren, Erbsen, Zwiebel) mit Tzatziki ^g (Joghurt, Gurke, Knoblauch) - Birnen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Brokkoli- Rinderhack- Auflauf ^g und gemischter Salat (Linsen, Tomaten, Romanasalat, Mais) mit Kräuterjoghurdressing ^g - Selbstgemachte Haferflockenkekse ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Reibekuchen ^{a,c} mit selbstgemachtem Apfelmus - Cracker ^a mit Kräuterquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Käse-Kartoffel-Auflauf ^g Und Gurken-Möhrensalat mit Essig-Öldressing - "Apfelschnee" ^g (Apfelmark, Joghurt)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Fischstäbchen ^a (Seelachs), Spinat ^g und Kartoffeln - Selbstgemachtes Waldbeereis ^g	Woche vom 25.09.- 29.09.2023

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.