


### Dezember 2023

Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Bandnudeln <sup>a</sup> mit Pesto <sup>g</sup> (Basilikum, Käse) und Gurke- Tomatensalat mit Essig-Öldressing - Bananen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Ofengemüse (Brokkoli, Zucchini, Aubergine, Paprika) mit Kräuterquark <sup>g</sup> und Eisbergsalat mit Kräuterdressing - Brombeerjoghurt <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Blumenkohlcremesuppe <sup>g</sup> mit Dinkelbaguette <sup>a</sup> - Schwarzwälderquark <sup>g</sup> (Kirschen, Schokoraspiel)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Pommes und Hähnchenschnitzel <sup>a</sup> mit Ketchup und Mayo <sup>c</sup> - Apfel	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornreis mit Rotbarsch <sup>d</sup> in Honig-Senfsoße <sup>j</sup> und Eisbergsalat mit Kräuterdressing - Selbstgemachtes Mangoeis <sup>g</sup>	Woche vom  27.11.- 01.12.2023
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vegetarische Maultaschen <sup>a</sup> mit Gemüsesauce (passierte Tomaten, Zucchini, Möhre) und Kichererbsensalat mit Kräuterdressing - Mandarinen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Flammkuchen Elsässer Art <sup>g</sup> (rote Zwiebeln, Schmand, Putenschinken) - Apfeljoghurt-Shake	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Chili sin Carne (Kidneybohnen, Mais) mit Fladenbrot <sup>a,k</sup> - Vanillepudding <sup>g</sup> mit rote Beerensoße	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Apfeldinkelpfannkuchen <sup>a,c,g</sup> mit Zimt und Zucker - Weintrauben, Käse <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Fischfrikadellen (Seelachs) <sup>d</sup> Kartoffeln und Gurkensalat mit Dilljoghurdressing <sup>g</sup> - Selbstgemachtes Bananeneis <sup>g</sup>	Woche vom  04.12.- 08.12.2023
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Käsespätzle (Röstzwiebel) <sup>a,g</sup> und gemischter Salat (Tomate, Gurke, Linsen) mit Kräuterjoghurdressing <sup>g</sup> - Obstsalat (Apfel, Mandarinen, Banane)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffel-Bohnen-Auflauf <sup>g</sup> (Zwiebel, grüne Bohnen, Knoblauch, Käse) - Himbeerjoghurt <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kürbiscremesuppe <sup>g</sup> mit Vollkornbaguette <sup>a</sup> - Heidelbeerquark <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelklöße mit Rindergulasch und Rotkohl - Mousse au Chocolat <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Grünkohl-Lachs-Quiche <sup>c,d,g</sup> (Milch, Ei, Käse) - Selbstgemachtes Kirschjoghurteis <sup>g</sup>	Woche vom  11.12.- 15.12.2023
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornnudeln <sup>a</sup> mit Thunfischtomatensauce <sup>a,d,g</sup> und gemischter Salat (Feldsalat, Mais, rote Linsen, Gurke) mit Essig-Öldressing - Mandarinen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelgratin <sup>g</sup> und gemischter Salat (Gurke, Linsen, Mais) in Kräuterdressing - Mangomilch <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelsuppe mit Vollkornbaguette <sup>a</sup> - Mandarinenquark <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gemüse-Vollkornreispfanne (Erbsen, Paprika) mit Kräuterjoghurtsauce <sup>g</sup> - Schokopudding <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Nudelsalat <sup>a,c</sup> (Gewürzgurken, Mayo, Eier) Geflügelfrikadellen und Ketchup - Selbstgemachtes Waldbeerenis <sup>g</sup>	Woche vom  18.12.- 22.12.2023 

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.