

November 2025

Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornnudeln ^a mit Gemüsesauce ^{g,i} und buntem Salat (Mais, Möhre, Gurke) mit Essig-Öldressing - Birnen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kaiserschmarrn (Rosinen) ^{a,c,g} mit selbstgemachtem Apfelmus - Thunfischfrischkäsewraps ^{a,d,g}	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelsuppe ⁱ mit Geflügelwürstchen - Pflaumen-Zimt-Quark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kürbislasagne ^{a,g} und Eisbergsalat mit Kräuterdressing - „Apfelschnee“ ^g (Apfelmark, Joghurt)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Grünkohl-Lachs-Quiche ^{a,c,d,g} - Selbstgemachtes Joghurteis ^g mit Himbeersauce	Woche vom 03.11.- 07.11.2025 
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Käsespätzle ^{a,g} (Röstzwiebel) und Gurkensalat mit Kräuterdressing - Weintrauben	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Rindergulasch mit Kartoffeln und Rote Beete Salat - Kirsch-Bananenmilch ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Waldpilzcremesuppe ^{g,i} mit Vollkornbaguette ^a - Schokokuchen ^{a,c,g} (Dinkelmehl)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Brokkoli-Linsencurry (Kokosmilch) mit Vollkornreis - Pfirsichquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gnocchi- Thunfisch Auflauf ^{d,g} und buntem Salat (Feldsalat, Mais, rote Linsen, Gurke) mit Kräuterdressing - Selbstgemachtes Kirscheis ^g	Woche vom 10.11.- 14.11.2025
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Spinat-Spätzle ^a und Gurken-Linsensalat mit Joghurtdressing ^g - Bananen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelpüree ^g mit Erbsen und Möhren ^g und Geflügelfleischkäse - Obstsalat (Trauben, Apfel, Mandarinen)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Erbsensuppe ⁱ mit Vollkornbaguette ^a - Waldbeerenquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelgratin ^g und buntem Salat (Mais, Möhre, Eisbergsalat) mit Kräuterdressing - Lemon-Cheesecake-Creme ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Lachs in Frischkäsesauce ^{d,g} mit Brokkoli und Vollkornreis - Selbstgemachtes Orangenjoghurteis ^g	Woche vom 17.11.- 21.11.2025
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Farfalle ^a mit Pilzsauce ^g und Eisbergsalat mit Kräuterdressing - Obstsalat (Bananen, Apfel, Weintrauben)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf ^g (Zwiebel, Kichererbsen, Knoblauch, Käse) - Johannisbeermilch ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vegetarische Pizzasuppe ⁱ (rote Kidneybohnen, Mais) mit Vollkornbaguette ^a - Mandarinenquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Hähnchenschnitzel ^a mit Pommes und Ketchup - Apfel	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Seelachs ^d in Currysauce ^g , Vollkornreis und Eisbergsalat mit Kräuterdressing - Selbstgemachtes Stracciatellaeis ^g	Woche vom 24.11.- 28.11.2025

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.