

November 2026

Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornnudeln ^a mit Tomatensauce und Linsensalat mit Kräuter dressing - Bananen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Frikadellen (Rinderhack) ^a mit Kartoffel-Möhren-Stampf ^g - Himbeermilch ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Paprikacremesuppe ^{e,l} mit Vollkornbaguette ^a - Pflaumen Zimt Quark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Apfeldinkelpannkuchen ^{a,c,g} - Cräcker und Kräuterquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gnocchi-Lachs-Auflauf ^{d,g} - Selbstgemachtes Erdbeereis ^g	Woche vom 02.11.- 06.11.2026
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Käsespätzle (Röstzwiebel) ^{a,g} und Gurkensalat mit Kräuter dressing - Apfel	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Blumenkohl- Kartoffel- Auflauf ^g und Möhrensalat mit Essig-Öldressing - Weintraubenjoghurt ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Pilzcremesuppe ^{g,l} mit Roggenbaguette ^a - Mandarinenquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Hähnchen-Paprika-Vollkornreispfanne mit Kräuterjoghurtsauce ^g - Birne	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Fischfrikadellen (Seelachs) ^{a,d} mit Kartoffeln und Spinat ^g - Selbstgemachtes Joghurteis ^g mit Himbeersauce	Woche vom 09.11.- 13.11.2026
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornnudeln ^{a,g} mit Kürbissauce ^g und Eisbergsalat mit Kräuter dressing - Mandarinen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gemüserösti ^a Kräuterquark ^g und gem. Salat mit Essig-Öldressing - Erdbeermilch ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Pizzasuppe ^l (Rinderhackfleisch, Kidneybohnen, Mais) mit Vollkornbaguette ^a - rote Beerenquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelgratin ^a mit Romanasalat mit Honig-Senf Dressing ^l - Zimtschnecken ^{a,c,g}	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Lachs ^d mit Kaisergemüse ^g und Kartoffeln - Selbstgemachtes Stracciatellaeis ^g	Woche vom 16.11.- 20.11.2026
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Tortellini-Pilz-Auflauf ^{a,g} und Kichererbsensalat mit Kräuter dressing ^g - Obstsalat (Trauben, Birne, Apfel)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Spinat-Kartoffeln mit Feta ^g Gurkensalat mit Kräuter dressing - Kirschjoghurt ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Tomatencremesuppe ^{g,l} mit Sternchennudeln ^a - Bananenquark ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Hühnerfrikassee ^g mit Vollkornreis - Pudding ^g	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Seelachs ^d in Dillfrischkäsesauce ^g mit Kartoffeln und gem. Salat mit Kräuter dressing - Selbstgemachtes Orangenjoghurteis ^g	Woche vom 23.11.- 27.11.2026

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.