

# Vegetarischer Speiseplan

28.11. – 02.12.22

Montag:

„Quinoapfanne“ mit Süßkartoffeln, Ananas und feinem Curry;  
Erdnuss-Dip  
Salatbuffet mit Leinsamen, Kürbis- u. Sonnenblumenkernen,  
Croutons, verschiedenen Dressings.  
Dessert<sup>1,8,11</sup> und frisches Obst<sup>13</sup>

Dienstag:

Frisches Kräuterrührei vom Bio-Hof mit Kartoffelpüree<sup>8</sup>  
Salatbuffet mit Leinsamen, Kürbis- u. Sonnenblumenkernen,  
Croutons, verschiedenen Dressings.  
Frische Früchte der Saison<sup>13</sup>

Mittwoch:

Chili-Cheese<sup>8</sup>-Nuggets mit Curry-Mayo-Dip und Pommes frites  
Salatbuffet mit Leinsamen, Kürbis- u. Sonnenblumenkerne,  
Croutons, verschiedenen Dressings  
Dessert<sup>1,8,11</sup> und frisches Obst<sup>13</sup>

**Zur Fußball-WM 2022 in Katar!! Heute: Costa Rica!!**

Donnerstag:

„Gallo Pinto“ Reisgericht mit schwarzen Bohnen und  
exotischem Gemüse  
Salatbuffet mit Leinsamen, Kürbis- u. Sonnenblumenkerne,  
Croutons, verschiedenen Dressings  
„Tres leches de Costa Rica“ Rührkuchen mit 3 Sorten Milch<sup>8</sup>

Freitag:

Bunter Gemüseauflauf mit Käse<sup>8</sup> überbacken  
Salatbuffet mit Leinsamen, Kürbis- u. Sonnenblumenkerne,  
Croutons, verschiedenen Dressings, Eis-Dessert  
Eis-Dessert<sup>1,8,11</sup> und frisches Obst<sup>13</sup>

Gerd Eberhardt  
Küchenleitung

Guten Appetit

wünscht das  
Küchenteam

(Änderungen im Speiseplan sind vorbehalten!)

Fußnote: 1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärkern, 5 = mit Schwefeloxid, 6 = geschwärzt, 7 = enthält Phosphat 8 = enthält Milcheiweiß, 9 = koffeinhaltig, 10 = chininhaltig, 11 = mit Süßstoff, 12 = enthält eine Phenylalaminquelle, 13 = gewachst, 14 = mit Taurin