



Heikes Speiseplan

vom: 29.09. bis 03.10.2025



	<i>Mittagessen</i>	<i>Nachtsch</i>
Montag	Rahmspinat M,Me,La Rührei Ei,M,Me,La Stampfkartoffeln M,Me,La	
Dienstag	Bio Tomatensuppe mit Reis G,G1 1. Vollkornbrötchen G,G1,FeiertagG3,G4,G5,(Ei,Sb,M,Me,La,Sf,Se),Lp	Gebäck (G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf2,E,Sb)
Mittwoch	Alaska Seelachs „Nordische Art“ G,G1,Fi Röstkartoffeln Gemüse: Leipziger Allerlei	
Donnerstag	Spiralnudeln G,G1 vegetarische Bolognese G,G1,S gemischter Salat mit Joghurtdressing M,Me,La	Eis (M,Me,La,G,G1,Ei,E,Sb,Sf)
Freitag	Feiertag Tag der deutschen Einheit	



Täglich frisches Obst und Gemüse im Angebot !!!

Änderungen vorbehalten



G-Gluten,G1-Weizen,G3-Gerste,G4-Hafer,G5-Dinkel,Fi-Fisch,E-Erdnüsse,M-Mich,Me-Micheiweiß,La-Laktose,Lp-Lupinen,Ei-Eier,S-Sellerie,Sb-Soja,Se-Sesam,-Sf-Schalenfrüchte,Sn-Senf