

|  |
| --- |
| *MENÜPLAN* |
| Montag 21.10.2019 | Salat, Rohkost & FrüchteFleisch: Kalbsrahmgulasch1 mit Spätzli1,2 & RosenkohlVegi: gefüllte Pepperoni1  |
| Dienstag22.10.2019 | Salat, Rohkost & FrüchteVegi: Bio-Vollkornmüscheli2 mit Tomatensauce oder Basilikumpesto1 & BlumenkohlDessert: Blueberry-Muffin1,2 |
| Mittwoch23.10.2019 | Salat, Rohkost & FrüchteFleisch: Poulet an somalischer Sauce mit Reis1 & Gemüse an Kokosauce |
| Donnerstag24.10.2019 | Salat, Rohkost & FrüchteFisch: frischer Lachs mit Petersilienkartoffeln1 & MangoldVegi: SpiegeleierDessert: Schokoladenmousse mit Schlagrahm1 |
| Freitag25.10.2019 | Salat, Rohkost & FrüchteVegi: Reisnudeln mit Ei & Gemüse1Sauce: Sojasauce, Sambal Oelek, Koriander & Limettenschnitz |

Hinweis: 1 - laktose

 2 - gluten