



## Auszüge aus dem Speiseplan

### Unser Speiseplan

entspricht den modernen Anforderungen einer vollwertigen und gesunden Ernährung nach der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Täglich viel frisches Obst und Gemüse, viele Vollkornprodukte und frische Kräuter, hausgemachte Müslis und Konfitüren.

Wir berücksichtigen alle Allergien und Unverträglichkeiten, kochen täglich frisch und verwenden keine Farb-, Konservierungs- und Geschmacksverstärker.

#### Montag:

*Speise 1: MSC-Seehecht „Cajun“ auf Karotten- Süßkartoffelgemüse mit Maissauce*

*Speise 2: Vegetarische Gyrospfanne mit Vollkornreis, Zaziki und Weißkohlsalat*

*Dickmilch mit Mango- Ananaskompott*

#### Dienstag:

*Speise 1: Vegetarische Köttbullar mit Buttererbsen und Kartoffelpüree*

*Speise 2: Risotto mit Frühlingsgemüse und frischer Sauerampfer*

*Frisches Obst*

#### Mittwoch

*Speise 1: Putengeschnetzeltes mit frischem Gemüse und Vollkornreis*

*Speise 2: Vegane Mexiko Pfanne mit Tomaten-Avocado Salat, Koriander Schmand und Tortilla-Chips*

*Schwarzwälder- Kirsch Quarkcreme*

#### Donnerstag

*Speise 1: Gnocchi mit gebratenen roten Paprika, Rucola und Erbsen- Minze Sauce*

*Speise 2: Hausgemachter Kaiser Schmarren mit Apfelkompott und frischer Zitronencreme*

*Frisches Obst*

#### Freitag

*Speise 1: MSC-Kabeljaufilet auf Rahm- Blattspinat mit Kirschtomaten und Vollkorn Penne Rigate*

*Speise 2: Frühlings Salat Bowl mit Glasnudelsalat, sweet chili sauce und Noodle Sticks*

*Hausgemachter Milchreis mit Zimt und Zucker*

#### Samstag

*Speise 1: Gulaschsuppe mit Baguette*

*Speise 2: Vegane Tomateneintopf mit Reiseinlage und Baguette*

*Frisches Obst*

#### Sonntag

*Brunch*