



SPEISEPLAN FRÜHSTÜCK & VESPER · VEGETARISCH



Die als BIO ausgelobten Speisekomponenten und -zutaten sind zertifiziert nach DE-ÖKO-021.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	Cornichons Mischfett und Möhrenbrot	1/2 Ei Mischfett und Dinkelbrot	C Schnittkäse Maasdamer G auf Mischfett und Buchweizenbrot	G Gemüseköttbular G auf Mischfett und Hafervollkornbrot	C Kartoffel-Frischkäseaufstrich G Roggenvollkornbrot
	Schnittkäse Gouda auf Mischfett und Weißbrot	G Frischkäseaufstrich G Hafervollkornbrot	1,G Quark-Gurke-Aufstrich G auf Mischfett und Buchweizenbrot	G Schnittkäse Butterkäse G auf Mischfett und Hafervollkornbrot	G Schnittkäse Maasdamer G auf Mischfett und Roggenvollkornbrot
	Pflaumenmus auf Mischfett und Weißbrot	G Zwieback G mit Bio-Äpfelmus	A) Nuss-Nougat-Creme G auf Mischfett und Maisbrot	G Erdbeerkonfitüre G auf Mischfett und Quarkbrot	G Aprikosenkonfitüre G auf Mischfett und Maisbrot
	Gemischter Obstkorb*	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Bunter Gemüsekorb

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VESPER	Mini-Brötchen mit Apfel-Himbeer-Fruchtdip	A) Mini-Brötchen G Mischfett und Hafervollkornbrot	A) Schnittlauch G Mischfett und Hafervollkornbrot	A) Vollkornkekse G auf Mischfett und Quarkbrot	A) Papageienkuchen G auf Mischfett und Roggenvollkornbrot
	Paprika-Frischkäseaufstrich und Möhrenbrot	1,G Schnittkäse Edamer G auf Mischfett und Hafervollkornbrot	G Tomatenaufstrich G auf Mischfett und Buchweizenbrot	2,G Knäckebrötchen G mit Kräuterquark und Roggenvollkornbrot	G Möhrenstreifen G Mischfett und Roggenvollkornbrot

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	Maiskölbchen Mischfett und Malzbrot	3 Gemüseköttbular G Mischfett und Frühlingbrot	C Möhrenstreifen G Mischfett und Weißbrot	2,3 Ei-Aufstrich G Dinkelbrot	1,3,C,G,J Kräuter-Frischkäseaufstrich G Buchweizenbrot
	Schnittkäse Edamer auf Mischfett und Kartoffelbrot	G Schnittkäse Maasdamer G auf Mischfett und Frühlingbrot	G Frischkäseaufstrich G auf Mischfett und Möhrenbrot	1,G Knäckebrötchen G mit Kräuterquark und Buchweizenbrot	G Schnittkäse Butterkäse G auf Mischfett und Hafervollkornbrot
	Erdbeerkonfitüre auf Mischfett und Kartoffelbrot	G Heidelbeerkonfitüre G auf Mischfett und Maisbrot	G Ananaskonfitüre G auf Mischfett und Weißbrot	G Kirschkonfitüre G auf Mischfett und Hafervollkornbrot	G Nuss-Nougat-Quarkcreme G auf Mischfett und Maisbrot
	Gemischter Obstkorb*	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Bunter Gemüsekorb

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VESPER	Bio-Dinkelwaffelbrot mit Apfel-Kirsch-Fruchtdip	A) Kichererbsen-Curry-Aufstrich G auf Mischfett und Frühlingbrot	3 Multi Cheerios G Geröstete Getreidekost und Frühlingbrot	1,3,A) Schnittlauch G Mischfett und Hafervollkornbrot	A) Schoko-Vanillerrührkuchen mit Streusein G auf Mischfett und Buchweizenbrot
	Kräuter-Frischkäseaufstrich und Malzbrot	1,G Schnittkäse Gouda G auf Mischfett und Frühlingbrot	G Schnittkäse Maasdamer G auf Mischfett und Möhrenbrot	G 2 Reiswaffeln G auf Mischfett und Buchweizenbrot	G Schnittkäse Maasdamer G auf Mischfett und Buchweizenbrot

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	Cornichons Mischfett und Malzbrot	1,J Gemüseköttbular G Mischfett und Dinkelvollkornbrot	C Tomatenaufstrich 2,G auf Mischfett und Quarkbrot	G Schnittlauch G auf Mischfett und Buchweizenbrot	G Kartoffel-Frischkäseaufstrich G auf Mischfett und Möhrenbrot
	Schnittkäse Maasdamer auf Mischfett und Malzbrot	G Quark-Gurke-Aufstrich G auf Mischfett und Hafervollkornbrot	1,G Schnittkäse Butterkäse G auf Mischfett und Quarkbrot	G Schnittkäse Edamer G auf Mischfett und Buchweizenbrot	C 1/2 Ei G Mischfett und Möhrenbrot
	Waldfruchtboniture auf Mischfett und Weißbrot	G Zwieback G mit Erdbeerkonfitüre	A) Nuss-Nougat-Creme G auf Mischfett und Hafervollkornbrot	G,Pflaumenmus G auf Mischfett und Maisbrot	G Himbeerkonfitüre G auf Mischfett und Weißbrot
	Gemischter Obstkorb*	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Bunter Gemüsekorb

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VESPER	1 Frische-Waffel Mischfett und Malzbrot	A) Möhrenstreifen G Mischfett und Dinkelvollkornbrot	A) Cornflakes G auf Mischfett und Roggenvollkornbrot	1,G Paprika-Frischkäseaufstrich G auf Mischfett und Maisbrot	A) Ungesüßte Eierkuchenecken 3 mit Bio-Äpfelmus G auf Mischfett und Möhrenbrot
	Kräuter-Frischkäseaufstrich und Malzbrot	1,G Schnittkäse Gouda G auf Mischfett und Dinkelvollkornbrot	G Möhren-Kokos-Aufstrich G auf Mischfett und Hafervollkornbrot	1 Mini-Brötchen G auf Mischfett und Roggenvollkornbrot	G Schnittkäse Gouda G auf Mischfett und Möhrenbrot

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	Maiskölbchen Mischfett und Malzbrot	3 Schnittkäse Gouda G auf Mischfett und Frühlingbrot	C Schnittkäse Maasdamer G auf Mischfett und Quarkbrot	G Gemüseköttbular G Mischfett und Roggenvollkornbrot	C Möhren-Kokos-Aufstrich G Dinkelbrot
	Schnittkäse Maasdamer auf Mischfett und Kartoffelbrot	G Schnittkäse Maasdamer G auf Mischfett und Frühlingbrot	1,G Kräuter-Frischkäseaufstrich G auf Mischfett und Kürbiskernbrot	A) Knäckebrötchen G mit Kräuterquark und Roggenvollkornbrot	G Schnittkäse Edamer G auf Mischfett und Hafervollkornbrot
	Kirschkonfitüre auf Mischfett und Kartoffelbrot	G Bio-Dinkelwaffelbrot G auf Mischfett und Maisbrot	A) Heidelbeerkonfitüre G auf Mischfett und Hafervollkornbrot	G Nuss-Nougat-Quarkcreme G auf Mischfett und Maisbrot	G Erdbeerkonfitüre G auf Mischfett und Hafervollkornbrot
	Gemischter Obstkorb*	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Gemischter Obst*- und Gemüsekorb	G Bunter Gemüsekorb

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VESPER	Milchbrötchen Quark-Gurke-Aufstrich und Kartoffelbrot	A) Rote Bete-Apfel-Aufstrich G auf Mischfett und Frühlingbrot	8,G Haferkissen G Knuspriges Getreide-erzeugnis mit Hafer-Vollkorn und Frühlingbrot	A) Kartoffel-Frischkäseaufstrich G auf Mischfett und Maisbrot	G Zitronenrührkuchen 2,A) auf Mischfett und Dinkelbrot
		1,G Schnittkäse Butterkäse G auf Mischfett und Frühlingbrot	G Paprika-Frischkäseaufstrich G auf Mischfett und Quarkbrot	1,G Schnittkäse Gouda G auf Mischfett und Maisbrot	G Ei-Aufstrich 1,3,C,G auf Mischfett und Dinkelbrot

Allergene: A Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse a) Weizen b) Roggen c) Hafer d) Gerste | B Krebstiere und Erzeugnisse | C Eier und Erzeugnisse | D Fisch und Erzeugnisse | E Erdnüsse und Erzeugnisse | F Soja und Erzeugnisse | G Milch und Milcherzeugnisse | H Schalenfrüchte e) Mandeln f) Haselnüsse g) Walnüsse h) Kaschunüsse i) Pecanüsse j) Paranüsse k) Pistazien l) Macadamia oder Queenslandnüsse | l Sellerie und Erzeugnisse | J Senf und Erzeugnisse | K Sesamsamen und Erzeugnisse | L Schwefeldioxid und Sulfite | M Lupine und Erzeugnisse | N Weichtiere und Erzeugnisse | O Alle Speisen können Spuren der o.g. Allergene, außer Lupinen, Weichtiere und deren Erzeugnisse enthalten. **Zusatzstoffe:** 1 Farbstoff | 2 Konservierungsstoff | 3 Antioxidationsmittel | 5 geschwefelt | 6 geschwärzt | 7 Phosphat | 8 Süßungsmittel | 9 enthält eine Phenylalaninquelle | Aktuelle Speiseplanänderungen finden Sie auf unserer Webseite unter www.alexmenü.de. *Es ist möglich, dass die Schale bestimmter Obstsorten gewaschen wurde.

