GRÜNES WUNDER *Die Vollwertküche* GmbH **Speiseplan mit Kennzeichnung der Allergene** **November 2026**

45. KW	Montag *2. November 2026*	Dienstag *3. November 2026*	Mittwoch *4. November 2026*	Donnerstag *5. November 2026*	Freitag *6. November 2026*
Hauptessen *enthält*	Spinatlasagne *Weizen, Milch*	Cornflakestaler mit Kräuterquark *Weizen, Ei, Milch*	Milchreis mit Zucker und Zimt *Milch*	Goulasch mit Rotkohl und Kartoffeln *Rind, Sellerie, Weizen*	Andalusische Tomatensuppe mit Kichererbsen und Fladenbrot *Weizen, Sesam (Fladenbrot)*
Nachtisch *enthält*	Obst	Rohkostsalat	Gemüsesuppe mit Hörnchennudeln *Weizen, Sellerie*	Apfelsaft	Orangenquarkspeise *Milch*
46. KW	Montag *9. November 2026*	Dienstag *10. November 2026*	Mittwoch *11. November 2026*	Donnerstag *12. November 2026*	Freitag *13. November 2026*
Hauptessen *enthält*	Spirelli mit Lachs - Sahnesauce *Weizen, Milch, Fisch*	Gemüsepfanne mit Dinkel und Fetakäse *Dinkel, Milch (Fetakäse)*	Kartoffelpuffer mit Apfelmus *Weizen, Milch, Ei*	Rotes Gemüsecurry mit Kräuterreis *Milch, Senf*	Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen und Vollkornbrot *Milch, Sellerie, Roggen (Brot)* *Wiener Würstchen: Rind, Senf*
Nachtisch *enthält*	Obst	Schokomilchshake *Milch*	Brokkolicremesuppe *Milch*	Vanillejoghurt *Milch, Senf*	Waldbeerenschaum *Milch, Weizen*
47. KW	Montag *16. November 2026*	Dienstag *17. November 2026*	Mittwoch *18. November 2026*	Donnerstag *19. November 2026*	Freitag *20. November 2026*
Hauptessen *enthält*	Penne mit fruchtiger Paprikagemüsecreme und Käse *Weizen, Soja, Milch (Käse)*	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln *Ei, Milch*	*Buß- und Bettag*	Semmelknödel mit Champignonrahmsauce *Weizen, Ei, Milch*	Lasagne Bolognese *Rind, Weizen, Milch, Sellerie,*
Nachtisch *enthält*	Obst	Apfelsfat		Grüner Salat	Zitronenjoghurt *Milch*
48. KW	Montag *23. November 2026*	Dienstag *24. November 2026*	Mittwoch *25. November 2026*	Donnerstag *26. November 2026*	Freitag *27. November 2026*
Hauptessen *enthält*	Spaghetti mit italienischer Tomatensauce* und Hartkäse *Weizen, Milch (Käse)*	Kartoffel-Kürbisgratin mit Fetakäse *Milch, Ei*	Kaiserschmarren mit Apfelmus *Weizen, Milch, Ei*	Gedünstetes Fischfielt in Orangen - Meerrettichsauce mit Kartoffeln *Fisch, Weizen, Milch*	Linseneintopf süßsauer mit Vollkornbrot *Roggen (Brot)*
Nachtisch *enthält*	Obst	Pflaumenjoghurt *Milch*	Feine Erbsensuppe	Rohkostsalat	Schokoladenpudding *Milch*

* *enthält geschwärzte Oliven*