



Speiseplan

Fleher Sonneninsel



Montag, den 13.01.2025 bis Freitag, den 17.01.2025

Montag

Hmmh :-)

Gebackene Rostiecken mit Kräuterquark⁷ & Salat¹⁰
Mango - Fruchtjoghurt⁷

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Gebackene Rostiecken mit Soja -
Kräuterquark⁶ &
Salat¹⁰ Soja - Pudding⁶

Dienstag

Hmmh :-)

Rote - Linsensuppe⁹ mit Kokosmilch, gehackten Kräutern,
Croutons^{1a} & Graubrot^{1a}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Rote - Linsensuppe⁹ mit Kokosmilch
gehackten Kräutern & glutenfreiem Brot

Mittwoch

Hmmh :-)

Gemüseragout mit Tomatensauce⁹ & Fussili^{1a}
Hausgebackener Kuchen^{1a,3,7}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Gemüseragout mit Tomatensauce⁹ &
Glutenfreie Pasta
Glutenfreier Kuchen³

Donnerstag

Der Yummitag :-)

Bio - Putenschnitzeltes in Champignonrahmsauce
mit Kartoffelklos³

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Laktosefreie Champignonrahmsauce
mit Kartoffelklos³
Glutenfreier Kuchen³

Freitag

Blitzgruppe:-)

Pfannekuchen^{1a,3,7} mit Apfelmus & Zimt-Zucker

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Glutenfreie / laktosefreie Pfannekuchen^{3,6}
mit Apfelmus & Zimt-Zucker

1. Glutenhaltiges Getreide (1.a Weizen, 1.b Roggen, 1.c Gerste, 1.d Hafer, 1.e Dinkel, 1.f Kamut oder 1.g. Hybridstämme davon)

2. Krebstiere und daraus hergestellte Erzeugnisse

3. Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse

4. Fisch und daraus hergestellte Erzeugnisse, Anchovis, Kaviar

5. Erdnüsse und daraus hergestellte Erzeugnisse

6. Soja und daraus hergestellte Erzeugnisse

7. Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose)

8. Schalenfrüchte: 8.a Mandel, 8.b Haselnuss, 8.c Walnuss, 8.d Cashewnuss, 8.e Pekannuss, 8.f Paranuss, 8.g Pistazie, 8.h Macadamianuss

9. Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse

10. Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse

11. Sesamsamen und daraus hergestellte Erzeugnisse

12. Schwefeldioxid und Sulfite E220 - E228 Trockenobst, Tomatenpüree, Wein

13. Lupine und daraus hergestellte Erzeugnisse

14. Weichtier Schnecken, Muscheln, Austern, Tintenfisch, Calamares



DE - ÖKO 006



Speiseplan

Fleher Sonneninsel

Montag, den 20.01.2025 bis Freitag, den 24.01.2025

Montag

Hmmh :-)

Spaghetti^{1a} Bolognese⁹ aus Bio Rindfleisch mit geriebenem Parmesan
Wackelpudding mit Vanillesauce^{7,1a}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Glutenfreie Pasta mit hausgemachter Pesto & Gemüse

Dienstag

Hmmh :-)

Kürbiscremesuppe⁹ mit Kartoffeleinlage, gerösteten Kürbiskernen^{5,8} gehackten Kräutern & dunkles Graubrot^{1a}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Kürbissuppe mit Kartoffeleinlage⁹, geröstete Kürbiskernen^{5,8}, gehackten Kräutern & glutenfreiem Brot

Mittwoch

Hmmh :-)

Kartoffel - Möhrenstampf mit hausgemachter Bio - Rindfleischfrikadelle^{1a,3,7} & Ketchup⁹
Vanillequark mit Schokoladensplittern⁷

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Kartoffel - Möhrenstampf mit Rührei³ & Ketchup⁹
Soja - Pudding⁶

Donnerstag

Der Yummitag :-)

Spätzle^{1a,3} mit Champignonrahmsauce^{9,7,1a}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Glutenfreie Nudeln mit Pesto & Champignons^{5,8}

Freitag

Kinderwunschtag :-)

Lachsfilet⁴ mit Drillingen & Rahmspinat⁷
Hausgebackener Zitronenkuchen^{1a,3,7}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Gebratenes Gemüse ragout⁹ mit Drillingen
Glutenfreier Kuchen³

1. Glutenhaltiges Getreide (1.a Weizen, 1.b Roggen, 1.c Gerste, 1.d Hafer, 1.e Dinkel, 1.f Kamut oder 1.g. Hybridstämme davon)

2. Krebstiere und daraus hergestellte Erzeugnisse

3. Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse

4. Fisch und daraus hergestellte Erzeugnisse, Anchovis, Kaviar

5. Erdnüsse und daraus hergestellte Erzeugnisse

6. Soja und daraus hergestellte Erzeugnisse

7. Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose)

8. Schalenfrüchte: 8.a Mandel, 8.b Haselnuss, 8.c Walnuss, 8.d Cashewnuss, 8.e Pekannuss, 8.f Paranuss, 8.g Pistazie, 8.h Macadamianuss

9. Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse

10. Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse

11. Sesamsamen und daraus hergestellte Erzeugnisse

12. Schwefeldioxid und Sulfite E220 - E228 Trockenobst, Tomatenpüree, Wein

13. Lupine und daraus hergestellte Erzeugnisse

14. Weichtier Schnecken, Muscheln, Austern, Tintenfisch, Calamares



DE - ÖKO 006



Speiseplan ASIA FERIENWOCHE

Fleher Sonneninsel

Montag, den 27.01.2025 bis Freitag, den 31.01.2025



Montag

Hmmh :-)

Nudel - Gemüseauflauf vegan^{1a, 9}
geriebenem Parmesan
Vanillejoghurt⁷ mit Pfirsichfruchtquark

Alternative

Veggie, Glutenfrei
Glutenfreie Gemüseauflauf⁹
Soja - Joghurt⁶

Dienstag

Hmmh :-)

Karottensuppe⁹ mit Kartoffeleinlage, gerösteten
Kernen^{5,8} Kresse zum selber schneiden &
Steinofenbaguette^{1a}

Alternative

Veggie, Glutenfrei
Karottensuppe mit Kartoffeleinlage⁹,
geröstete Kernen^{5,8}, Kresse &
glutenfreiem Brot

Mittwoch

Hmmh :-)

Gulasch aus Bio - Rindfleisch mit Kartoffelgratin
& Rotkohl⁹
Wackelpudding mit Vanillesauce^{7,1a}

Alternative

Veggie, Glutenfrei
Gemüsegeschnetzeltes mit Kartoffelgratin
Soja - Pudding⁶

Donnerstag

Der Yummitag :-)

Spaghetti^{1a,3} mit Gemüserahmsauce⁹

Alternative

Veggie, Glutenfrei
Glutenfreie Nudeln Gemüserahmsauce⁹

Freitag

Kinderwunschtag :-)

Fischstäbchen^{1a,3,4,6,7} mit Kartoffelpüree⁷ & Gurkensalat⁹
Hausgebackener Kuchen^{1a,3,7}

Alternative

Veggie, Glutenfrei
Rührei³ mit Kartoffeln⁷ & Gurkensalat⁹
Glutenfreier Kuchen³

1. Glutenhaltiges Getreide (1.a Weizen, 1.b Roggen, 1.c Gerste, 1.d Hafer, 1.e Dinkel, 1.f Kamut oder 1.g. Hybridstämme davon)

2. Krebstiere und daraus hergestellte Erzeugnisse

3. Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse

4. Fisch und daraus hergestellte Erzeugnisse, Anchovis, Kaviar

5. Erdnüsse und daraus hergestellte Erzeugnisse

6. Soja und daraus hergestellte Erzeugnisse

7. Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (einschließlich Laktose)

8. Schalenfrüchte: 8.a Mandel, 8.b Haselnuss, 8.c Walnuss, 8.d Cashewnuss, 8.e Pekannuss, 8.f Paranuss, 8.g Pistazie, 8.h Macadamianuss

9. Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse

10. Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse

11. Sesamsamen und daraus hergestellte Erzeugnisse

12. Schwefeldioxid und Sulfite E220 - E228 Trockenobst, Tomatenpüree, Wein

13. Lupine und daraus hergestellte Erzeugnisse

14. Weichtier Schnecken, Muscheln, Austern, Tintenfisch, Calamares



DE - ÖKO 006