



Speiseplan

Fleher Sonneninsel

Montag, den 30.01.2023 bis Freitag, den 03.02.2023

Montag

Hmmh :-)

Kürbissuppe^{7,9} mit gehackten Kräutern,
& Steinofenbaguette¹
Soja - Griespudding^{1,6} mit Früchtekompott

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Kürbissuppe⁹ mit gehackten Kräutern,
glutenfreiem Brot
Nusschokoriegel^{5,6}

Dienstag

Der Yummitag :-)

Chilli con Carne⁹ mit Reis

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Gemüseragout⁹ mit Reis

Mittwoch

Hmmh :-)

Gebratene Asianudeln mit Gemüsestreifen &
Sojasauce^{1,3,6}
Fruchtjoghurt

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Gebratene glutenfreie Nudeln mit
Gemüsestreifen & Sojasauce^{3,6}
Mandarine

Donnerstag

Hmmh :-)

Kartoffelecken mit buntem Salat⁷ & Kräuterquark⁷

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Kartoffelecken mit buntem Salat & Soja -
Kräuterquark⁶

Freitag

Kinderwunschtag :-)

Kartoffel - Wirsingstampf⁹ mit
Hähnchenbrustgeschneitzeltem⁷
Hausgebackener Zitronenkuchen^{1,3,7}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Kartoffel - Wirsingstampf⁹ mit Spiegelei³
Glutenfreier Kuchen

1. Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder 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: Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pekanuss, Paranuss, Pistazie, 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





Speiseplan

Fleher Sonneninsel

Montag, den 06.02.2023 bis Freitag, den 10.02.2023

Montag

Hmmh :-)

Tomatensuppe⁹ mit Reis, gehackten Kräutern
& Steinofenbaguette¹
Schokoladenpudding^{1,3,7}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Tomatensuppe⁹ mit gehackten Kräutern
& glutenfreiem Brot
Obst

Dienstag

Hmmh :-)

Spaghetti^{1,3} mit Spinatsauce⁷ und geriebenem Käse⁷
Frucht - Quark⁷

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Glutenfreie Pasta mit laktosefreier
Spinatsauce
Sojajoghurt⁶

Mittwoch

Hmmh :-)

Geflügelwurst^{1,12} mit Kartoffel - Möhrenstampf⁹

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Spiegelei³ mit Kartoffel - Möhrenstampf⁹

Donnerstag

Der Yummitag :-)

Linsencurry⁹ mit Gemüsereis

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Linsencurry⁹ mit Gemüsereis

Freitag

Kinderwunschtag :-)

Lasagne¹ mit Rinderhackfleisch, Tomatensauce⁹ und
Käse überbacken^{1,3,7}
Hausgebackener Kuchen^{1,3,7}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Glutenfreie Lasagne mit buntem Gemüse,
Tomatensauce⁹ und
Parmesan überbacken^{1,3,7}
Glutenfreier Kuchen³

1. Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder 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: Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pekanuss, Paranuss, Pistazie, 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





Speiseplan

Fleher Sonneninsel

Montag, den 13.02.2023 bis Freitag, den 17.02.2023

Montag

Hmmh :-)

Linsensuppe⁹ mit Bockwurst¹², gehackten Kräutern
& Steinofenbaguette¹
Fruchtquark⁷

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Linsensuppe⁹ mit gehackten Kräutern
& glutenfreiem Brot
Sojajoghurt⁶

Dienstag

Hmmh :-)

Rinderragout¹² mit Fussili¹ und geriebenem Käse⁷

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Gemüseragout¹² mit glutenfreier Pasta
und geriebenem Käse⁷

Mittwoch

Hmmh :-)

Pfannekuchen^{1,3,7} mit Zimt & Zucker oder Apfelmus¹²

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Glutenfreier Pfannekuchen^{1,3,7} mit Zimt &
Zucker oder Apfelmus¹²

Donnerstag

Der Yummitag :-)

Pizza Margherita^{1,3,7}

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Glutenfreie Pizza mit laktosefreiem Käse

Freitag

Kinderwunschtag :-)

Pommes

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Pommes

1. Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder 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: Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pekanuss, Paranuss, Pistazie, 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





Speiseplan

Fleher Sonneninsel

Montag, den 20.02.2023 bis Freitag, den 24.02.2023

Montag

Hmmh :-)
geschlossen

Alternative
Veggie, Glutenfrei
geschlossen

Dienstag

Der Yummitag :-)
geschlossen

Alternative
Veggie, Glutenfrei
geschlossen

Mittwoch

Hmmh :-)
Gemüse Eintopf⁹ mit gehackten Kräutern
& Steinofenbaguette¹
Fruchtquark⁷

Alternative
Veggie, Glutenfrei
Gemüse Eintopf⁹ mit gehackten Kräutern
& glutenfreiem Brot
Sojajoghurt⁶

Donnerstag

Hmmh :-)
Rindfleischhamburger mit Salat, Tomate, Gurke
& BURGERSAUCE^{1,7}

Alternative
Veggie, Glutenfrei
Glutenfreie Linseburger mit Salat, Tomate,
Gurke & Ketchup¹²

Freitag

Kinderwunschtag :-)
Reibekuchen^{1, 3, 12} mit Apfelmus
Schokoladenkekse^{1,3,7}

Alternative
Veggie, Glutenfrei
Glutenfreie Reibekuchen^{1, 3, 12}
mit Apfelmus
Glutenfreie Schokoladenriegel^{3,7}

1. Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder 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: Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashewnuss, Pekanuss, Paranuss, Pistazie, 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

