



# Speiseplan

Fleher Sonneninsel

Montag, den 08.09.2025 bis Freitag, den 12.09.2025



## Montag

**Hmmh :-)**

Chili sin Carne mit bunten Linsen<sup>8,9</sup> & Reis  
Waldbeer - Fruchtjoghurt mit Schokoladenraspeln<sup>7</sup>

**Alternative**

**Veggie, Glutenfrei**

Chili sin Carne mit bunten Linsen<sup>8,9</sup> & Reis  
Soja - Vanillepudding<sup>6</sup>

## Dienstag

**Hmmh :-)**

Rinderhackfleischbällchen mit Curry - Tomatensauce<sup>9</sup>  
& Fussili<sup>1a</sup>

**Alternative**

**Veggie, Glutenfrei**

Gemüseragout mit Tomatensauce<sup>9</sup>  
& glutenfreie Pasta

## Mittwoch

**Hmmh :-)**

Graupensuppe<sup>1a,6,8,9</sup> mit gehackten Kräutern,  
Bio Geflügelwürstchen<sup>9,11</sup> & Baguette<sup>1a</sup>  
Vanillepudding<sup>7</sup> mit Schokoladenraspeln

**Alternative**

**Veggie, Glutenfrei**

Gemüsesuppe<sup>6,9</sup> mit glutenfreiem Brot<sup>6</sup>  
Schokoladen Soja - Pudding<sup>6</sup>

## Donnerstag

**Hmmh :-)**

Gebackene Kartoffel Wedges mit Kräuterquark<sup>7</sup> &  
Salat<sup>10</sup>

**Alternative**

**Veggie, Glutenfrei**

Gebackene Kartoffel Wedges mit Soja -  
Kräuterquark<sup>6</sup> & Salat<sup>10</sup>

## Freitag

**Hmmh :-)**

Pasta - Gemüsegratin mit Käse überbacken<sup>1a,3,7</sup>  
Hausgebackener Mamorkuchen<sup>1a,3,7</sup>

**Alternative**

**Veggie, Glutenfrei**

Kartoffel - Gemüsepfanne  
Glutenfreie Kekse<sup>3</sup>

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 15.09.2025 bis Freitag, den 19.09.2025

### Montag

Hmmh :-)

Hähnchengeschnetzeltes mit Reis & Erbsen -  
Möhrengemüse  
Vanillejoghurt mit Schokoraspeln<sup>7</sup>

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Spiegelei<sup>3</sup> mit Reis & Erbsen - Möhren-  
gemüse

### Dienstag

Hmmh :-)

Kürbissuppe<sup>9</sup> mit Kartoffeleinlage<sup>5,8</sup> gehackten  
Kräutern & Steinofenbaguette<sup>1a</sup>

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Kürbissuppe mit Kartoffeleinlage<sup>9</sup>,  
gehackten Kräutern & glutenfreiem Brot

### Mittwoch

Hmmh :-)

Kartoffel - Möhrenstampf mit Geflügel Bockwurst  
& Ketchup<sup>9</sup>  
Vanillequark mit Schokoladensplittern<sup>7</sup>

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Kartoffel - Möhrenstampf mit Rührei<sup>3</sup>  
& Ketchup<sup>9</sup>  
Soja - Pudding<sup>6</sup>

### Donnerstag

Der Yummitag :-)

Pasta<sup>1a,3</sup> mit Erbsenrahmsauce<sup>7,9</sup> & Parmesan

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Glutenfreie Nudeln mit Soja -Erbsensauce<sup>9</sup>

### Freitag

Kinderwunschtag :-)

Fischfilet<sup>4</sup> mit Kartoffeln & Rahmspinat<sup>7</sup>  
Hausgebackener Zitronenkuchen<sup>1a,3,7</sup>

Alternative

Veggie, Glutenfrei

Gebratenes Gemüseragout<sup>9</sup> mit Kartoffeln  
Glutenfreier Kuchen<sup>3</sup>

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