



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Bunter Gemüseeintopf mit Linsen SL Vollkornbrötchen GL/GL-G/GL-H/GL-R/GL-W/LA/SE	Putengulasch GL/GL-W Bio-Spirelli Blattsalat	Chili sin Carne mit Kidneybohnen, Linsen, Mais, Karotten dazu Vollkornreis	Kartoffel-Lachs-Gratin FI/LA Blattsalat	Vegi Gyros 3/GL/GL-W/SO Tomatenreis Schnittlauchdip LA Knabbergurken
	2 Hot Dogs 2/3/8/GL/GL-W Ketchup und Senf S/SL Röstzwiebeln GL/GL-W Gewürzgurken 9	Kokosmilchreis LA Mangokompott	4 Rinderhackbällchen EI/GL/GL-W/LA/S an fruchtiger Tomatensoße Penne Nudeln GL/GL-W und Blattsalat	 Wurstgulasch (Rind & Geflügel) 2/3/4/8/21/S/SL dazu Spirelli und Blattsalat GL/GL-W	2 Spinatknödel EI/GL/GL-W/LA Braune Buttersauce LA Blattsalat
	Vollkornnudeln GL/GL-W Grünkern-Bolognese GL/GL-W/SL Reibekäse LA	Minestrone GL/GL-W/LA/SC/S C-CA/SL Baguette GL/GL-W (mit Bio-Linsen aus Hessen)	Kartoffelpüree 5/LA/SD Linsengemüse 3 (mit Bio-Linsen aus Hessen)	Linsen-Paprika-Ragout (mit Bio-Linsen aus Hessen) dazu gebratene Schupfnudeln 1/GL/GL-W	3 Vegetarische Frühlingsrolle GL/GL-W/SE/SO Asia Gemüse 2/3/4/GL/GL-W/SO Reis
	Dessert Caramelpudding LA	Stückobst	Fruchtquark LA	Milchreis LA	Stückobst



Wir verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität. Diese sind tagesaktuell auf dem Speiseplan mit "Bio" gekennzeichnet.
Unsere eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.

Das **OPAL** - Team wünscht seinen Gästen einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten!

Allergen- und Zusatzstofflegende: 1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 Geschmacksverstärker, 5 Schwefelung, 8 Phosphate, 9 Süßungsmittel/n, 21 mit Zucker & Süßungsmitteln, EI enthält Eier, FI enthält Fisch, GL enthält Gluten, GL-G enthält Gerste, GL-H enthält Hafer, GL-R enthält Roggen, GL-W enthält Weizen, Dinkel, Khorasan-Weizen, LA enthält Milch, S enthält Senf, SC enthält Schalenfrüchte, SC-CA enthält Cashewnüsse, SC-MA enthält Mandeln, SD enthält Schwefeldioxid/ Sulfite, SE enthält Sesamsamen, SL enthält Sellerie, SO enthält Soja