

SPEISEPLAN

für die Woche vom 29.05. - 04.06.23

GS „Stella Maris“

	Menü 1	Menü 2: vegetarisch	Nachtsich
MONTAG	„Feiertag“		
DIENSTAG			
MITTWOCH		Gemüsefrikadelle ^{A,A1,C} (Möhre, Pastinake, Romanesco, Erbse) mit Spargel-Möhrensoße ^G und Salzkartoffeln	Quark ^G vom Bio-Hof Dehlwes „Stracciatella“
DONNERSTAG	"Pulled Lachs" in Tomaten-Paprikasoße ^{D,I} , dazu Blumenkohlgemüse und Reis	"Soja-Hack" in Tomaten-Paprikasoße ^{A,A3;F,I} , dazu Blumenkohlgemüse und Reis	Joghurt ^G vom Bio-Hof Dehlwes mit Kirsche
FREITAG	VeggieDay Möhrencremesuppe ^{G,I} , dazu Hirtenkäse ^G , Roggenbrötchen ^{A,A1,A2,A3}		„Obstkorb“