

SPEISEPLAN

für die Woche vom 18.09. - 24.09.23

GS „Stella Maris“

Menü 1 **Menü 2: vegetarisch** **Nachtsch**

MONTAG

Krautsalat^{3,8}
Geflügel-Cevapcici^{A,A1,C,I}
mit Gemüse-Reis
und einem milden Tzaziki^G



Gebackene Falafelbällchen^{A,A1}
mit Gemüse-Reis
und einem milden Tzaziki^G



Joghurt^G vom
Bio-Hof Dehlwes
mit Erdbeere

DIENSTAG

Bio-Vollkornspirellis^{A,A1}
mit fruchtiger Tomatensoße^I,
dazu gedämpftes
Wurzelgemüse^I



Karamellpudding^G

MITTWOCH

Hühnerfrikassee^{1,G,J}
mit Möhren, Erbsen
und Spargel, dazu Reis



Buntes Gemüsefrikassee
(Blumenkohl, Karotten, Erbsen)
in
Kräuter-Frischkäsebechamel^G,
dazu Reis



Buttermilchdessert^G
mit Birne

DONNERSTAG

Paniertes Seelachsfilet^{A,A1,D}
mit Rahmspinat^G
und Kartoffeln



Sesam-Karottenstick^{A,A1,K}
mit Rahmspinat^G
und Kartoffeln



„Obst“

FREITAG

Fleischbällchensuppe^{A,A1}
mit Nudeln^{A,A1} und
buntem Gemüse
(Karotten, Erbsen, Lauch und Blumenkohl)
Mehrkornbaguette^{A,A1,A2,A3}



Kartoffelcremesuppe^{G,I},
mit
Mehrkornbaguette^{A,A1,A2,A3}



Joghurt^G vom
Bio-Hof Dehlwes
mit Müsli^{A,A1,A2,A3,A4}