


# SPEISEPLAN

für die Woche vom 09.10. - 15.10.23

GS „Stella Maris“

**Menü 1** **Menü 2: vegetarisch** **Nachtisch**

MONTAG		<p>Gemüse-Köttbullar<sup>C</sup> mit Zucchini-Kräutersoße<sup>G</sup> und Reis</p> 	<p>Joghurt<sup>G</sup> vom <b>Bio-Hof Dehlwes</b> mit Cornflakes<sup>A,A1</sup></p>
DIENSTAG	<p>Putengeschnetzeltes<sup>A,A1,A3,F</sup> mit Tomaten und Paprikawürfeln, dazu Spätzle<sup>A,A1,C</sup></p> 	<p><b>Bio-Schwarzwurzel- Tasche<sup>A,A1,G,K</sup></b> mit Erbsen und Rahmsauce<sup>G</sup>, dazu Spätzle<sup>A,A1,C</sup></p> 	<p>„Obst“</p>
MITTWOCH	<p><b>VeggieDay</b> Karotten-Apfelsalat Pfannkuchen<sup>A,A1,C,G</sup> mit selbstgemachtem Apfelmus<sup>3</sup></p> 		<p>Quark<sup>G</sup> vom <b>Bio-Hof Dehlwes</b> mit Vanille</p>
DONNERSTAG	<p>“Pizza-Tag”</p>		<p>Schokoladenpudding<sup>G</sup></p>
FREITAG		<p>Kürbis-Kokossuppe<sup>I</sup> mit Mehrkornbaguette<sup>A,A1,A2,A3</sup></p> 	<p>Joghurt<sup>G</sup> vom <b>Bio-Hof Dehlwes</b> mit Kirschpüree</p>