

SPEISEPLAN

für die Woche vom 23.01. - 29.01.23

GS „Stella Maris“

	Menü 1	Menü 2: vegetarisch	Nachtsch
--	--------	---------------------	----------

MONTAG

Gebratene Hähnchenbrust
mit Brokkoli und Mais
in Tomatensoße^I, dazu Reis^{F,I}



„noChicken“ Schnitzel^{A,A1,A4,F,I}
mit Brokkoli und Mais
in Tomatensoße^I, dazu Reis^{F,I}



Vanillequark^G

DIENSTAG

Hühner-Nudelsuppe^{A,A1,C,F,I}
mit buntem Gemüse,
Mehrkornbrötchen^{A,A1,A2,A3,A4,K}



Möhrencremesuppe^{F,G,I}
mit Hirtenkäse^G,
Mehrkornbrötchen^{A,A1,A2,A3,A4,K}



Grießpudding^{A,A1,G}

MITTWOCH

Putengulasch^{A,A1,A3,F,I}
mit Tomaten
und Wurzelgemüse,
dazu Kartoffelstampf^G



Gurken-Tomatensalat,
mariniert



Buttermilchdessert^G

Falafelbällchen^{A,A1}
mit Gemüse-Couscous^{A,A1,I},
Minzjoghurt^G

DONNERSTAG

Geflügel-Köttbullar^C,
dazu
Frischkäse-Spinatsoße^G
und Bandnudeln^{A,A1,C}



Bunte Blattsalate
mit Joghurtdressing^{G,J}



Obst

Bandnudeln^{A,A1,C} mit
Frischkäse-Spinatsoße^G

FREITAG

Rote Bete Salat^B
Paniertes
Gemüseschnitzel^{A,A1,A4},
dazu eine
milde Meerrettichsoße^G
und Kartoffeln



Heidelbeerjoghurt^G