

SPEISEPLAN

für die Woche vom 12.09. - 18.09.22

GS „Stella Maris“

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

MONTAG

Rote Bete Salat⁸
Paniertes Seelachsfilet^{A,A1,D,G},
dazu eine
milde Meerrettichsoße^G
und Kartoffeln



Rote Bete Salat⁸
Paniertes
Gemüseschnitzel^{A,A1,A4},
dazu eine
milde Meerrettichsoße^G
und Kartoffeln



Heidelbeerjoghurt^G

DIENSTAG

Gurken-Tomatensalat,
mariniert



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

Buttermilchdessert^G

MITTWOCH

Hühner-Nudelsuppe^{A,A1,C,F,I}
mit 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}

DONNERSTAG

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}



Obst

FREITAG

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



Bunte Blattsalate
mit Joghurtdressing^{G,J}



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

Vanillequark^G