







SPEISEPLAN

für die Woche vom 03.10. - 09.10.22

GS „Stella Maris“

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

MONTAG	„Feiertag“		
DIENSTAG		Vegetarisch gefüllte Paprika ^{A,A1} in Tomatensoße ^I geschmort, mit Reis ^{F,I} 	Buttermilchdessert ^G
MITTWOCH		Rote Linsensuppe ^{F,I} mit Kokos und Curry, Roggenbrötchen ^{A,A1,A2,A3} 	Grießpudding ^{A,A1,G}
DONNERSTAG	Milchreis ^G mit Kirschkompott, Zimt-Zucker 	Blattsalat mit Joghurtdressing ^{G,J} „Nudelpfanne“ Vollkornspiralen ^{A,A1} mit Romanesco und Gemüsestreifen, dazu eine weiße Basilikumsoße ^G 	Obst
FREITAG	Gurkensalat in Dill-Joghurt ^{G,J} Fischfrikadelle ^{A,A1,D,G,J} mit Kartoffeln und Joghurt-Remoulade ^{C,G,J} 	Leo's Gemüsesuppe ^{F,G,I} (püriert) Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen und Backerbsen ^{A,A1,C,G} , Mehrkornbrötchen ^{A,A1,A3,A4,K} 	Vanillequark ^G