

SPEISEPLAN

im Offenen Ganztage (OGS)

für die Zeit
 vom 19.11.2018 bis zum 14.12.2018
 (Aktualisierungen bzw. Änderungen möglich)



Landfrauen Service Westmünsterland

Elisabeth Röring

Montag	19.11.2018
1	Spaghetti Bolognese
2	Vegetarische Gemüsepfanne mit Toaststreifen
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Montag	03.12.2018
1	Rindergulasch mit Spiralnudeln und Saisongemüse
2	Fruchtiger Quarkauflauf
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Dienstag	20.11.2018
1	Gemüsesuppe mit Wursteinlage
2	Nudelaufbau mit buntem Gemüse u. Käse
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Dienstag	04.12.2018
1	Reichhaltige Rote-Linsen-Pfanne mit Wursteinlage
2	Spaghetti Napoli mit Kräutergarnitur u. Weißbrot
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Mittwoch	21.11.2018
1	Möhren-Kartoffel-Stampf mit Minibratwürstchen
2	Spitzkohl mit Dinkelreis
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Mittwoch	05.12.2018
1	Herbst-Gemüse-Suppe mit Geflügelwurst
2	Pellkartoffeln mit Kräuterquark
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Donnerstag	22.11.2018
1	Hähnchengeschnetzeltes mit Reis u. Gemüse
2	Vegetarischer Flammkuchen mit Fetakäse
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Donnerstag	06.12.2018
1	Putenbruststreifen mit Kartoffeln u. Rotkohl
2	Gemüsekuchen mit Kirschtomaten u. Parmesan
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Freitag	23.11.2018
1	Fischfilet in Soße mit Kartoffeln u. Spinat
2	Herzhafter Apfel-Käse-Kuchen vom Blech
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Freitag	07.12.2018
1	Adventlicher Apfel-Brot-Auflauf
2	Spiralnudeln mit Drei-Käse-Soße
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Montag	26.11.2018
1	Lasagne
2	Käsespätzle mit buntem Herbstgemüse
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Montag	10.12.2018
1	Gyrossuppe mit Brötchen
2	Bratkartoffeln mit Rührei
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Dienstag	27.11.2018
1	Asiatische Reispfanne mit Hähnchenbrust
2	Vegetarisches Buttersorotto
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Dienstag	11.12.2018
1	Fleischbällchen in Sahnesoße mit Bratkartoffeln
2	Hirse-Gemüse-Auflauf
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Mittwoch	28.11.2018
1	Dill-Béchamel-Kartoffeln mit gebackenem Fisch
2	Würziges Tomatenbrot mit Ei u. Käse überbacken
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Mittwoch	12.12.2018
1	Panierte Putenbrust mit Reis u. Gemüseallerlei
2	Frischer Grünkohleintopf
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Donnerstag	29.11.2018
1	Westernpfanne mit Bohnen u. Hackfleisch
2	Wirsingintopf, wahlweise mit Fischfilet
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Donnerstag	13.12.2018
1	Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat
2	Kaiserschmarrn mit warmer Vanillesoße
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Freitag	30.11.2018
1	Gemüse-Nudel-Suppe mit Klößchen
2	Mexikanischer Eisbergsalat mit Taco-Chips
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Freitag	14.12.2018
1	Hotdogs mit Garnitur nach Wahl
2	Arme-Ritter-Auflauf mit Beerenfrüchten
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Gericht 1 = mit Fleisch oder Fisch ■ ■ ■ Gericht 2 = ohne Fleisch oder Fisch
 Salatvariation = täglich wechselndes Angebot an frischem Salat
 Dessert nach Wahl = z. B. Quark oder Joghurt, Milchreis, Pudding, Eis, Obst; zudem laktosefreie Produkte
 Getränke = Mineralwasser MEDIUM u. CLASSIC, Apfelschorle

Kennzeichnung der Hauptallergene nach der Lebensmittelinformationsverordnung					
	<u>GLUTENHALTIGES GETREIDE*</u>	f	Sojabohnen*	i	Sellerie*
a1	Weizen	g	Milch (einschließlich Laktose)*	j	Senf*
a2	Roggen		<u>SCHALENFRÜCHTE*</u>	k	Sesamsemen*
a3	Gerste	h1	Mandeln	l	Schwefeldioxid und Sulfite**
a4	Hafer	h2	Haselnüsse	m	Lupinen*
a5	Dinkel	h3	Walnüsse	n	Weichtiere*
a6	Kamut (Khorasan-Weizen)	h4	Cashew-/Kaschunüsse		
b	Krebstiere*	h5	Pecan-/Pekannüsse		
c	Eier*	h6	Paranüsse		* und daraus gewonnene Erzeugnisse
d	Fische*	h7	Pistazien		
e	Erdnüsse*	h8	Macadamia-/Queenslandnüsse		** mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l