

... VON HAND MIT HERZ




Name _____

Klasse _____

Rückgabe bis Mittwoch 10.00 Uhr! (im Sekretariat der Schule)

KW 46	Montag, 13.11.2023	Dienstag, 14.11.2023	Donnerstag, 16.11.2023
Dessert	Erdbeerquark G	Schokopudding G	Birnen-Milchreis G
Obst	1 Orange	1 Kiwi	1 Banane
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Hähnchen-Wienerle I;J;O	*Rindfleisch-Gemüse-Linsen-Küchle mit Bratensoße A;C;G;I;J	*Lachsnuggets mit Zaziki A;C;D;G;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Vegi-Würstchen A;C;I;J	(V) Grünkern-Haselnuss-Pilzbratling mit Kürbissoße A;C;G;H;I;J	(V) Hanf-Gemüsebällchen mit milder Currysoße A;C;G;E;F;I;J;K
Menü 3 Aufläufe & Gratin + 1 Gemüse oder Salat	(V) Herbstlicher Gemüseeintopf mit Kartoffeln I;J	(V) Kartoffel-Reibekuchen mit Zimt-Zucker A;C;I	(V) Gemüselasagne mit Kichererbsen und Tomaten A;;C;G;I;J
Sättigungsbeilage 1	Spätzle A;C	Dinkelspätzle A;C	Bio-Vollkornreis
Sättigungsbeilage 2	1 Semmel A	Weißer Bio-Reis	Kleine Rösti
Gemüsebeilage	Linsen A;I;J	Bio-Apfelmus	Bio-Erbesen
Salat	Blattsalat	Karotten-Weißkrautsalat C;G;I;J	Rote-Betesalat I;J
Wissenswertes		<i>Unsere selbstgemachten Dinkel-Spätzle schmecken zu Fleisch oder auch nur als Beilage zu einem Salat. Die Dinkel-Spätzle sind eine wertvolle Proteinquelle.</i>	<i>Das Dessert und das Menü 4 heute, sind auf Empfehlung und nach Rezeptur des Landesentrums für Ernährung zum diesjährigen Tag des Schulverpflegung.</i>

 = Vegan