

KW 5 Speiseplan GS/OBS Ofenerdiek

FRISCHE PAUSE e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				
Salatbuffet	Salatbuffet	Salatbuffet	Salatbuffet	Salatbuffet
• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Vollkorn Penne mit Tomatensauce und Parmesan - a -	Bratkartoffel- Gemüsepfanne mit Zucchini, Kirschtomaten und Rucolapesto	Sämiges Rindercurry in Kokossauce dazu Basmatireis - f, i -	Gezupfter Fisch auf Paprikasauce dazu Dampfkartoffeln - d -	Zeugnisübergabe
• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Rote Linsensuppe mit Baguette - a, i -	„Bohnen-Gumbo“ ( Eintopf aus den USA ) mit Kidneybohnen, Zwiebeln und Räuchertofu dazu Langkornreis - i -	Tabouleh mit Baba Ganoush dazu geröstete Wraps - a, g, k -	Kürbisrisotto mit gebackener Aubergine	Zeugnisübergabe
• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Orangenspalten	Apfelkompott	Zimt-Quark - g -	Zitronen mit Zucker	Obstkorb
• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Obst	Obst	Obst	Obst	Obst

Wir verarbeiten saisonales Obst und Gemüse aus regionalem Bio-Anbau vom Naturkostkontor Bremen. Durch Witterungseinflüsse kann es zu kurzfristigen Speiseplanänderungen kommen. Wir bitten dafür um Ihr Verständnis. Wir verwenden bis auf wenige Ausnahmen keine kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe. Eine Liste hierzu sowie zu den Allergenen finden Sie als Aushang im Seitenbereich.