

KW 10 Speiseplan GS/OBS Ofenerdiek

FRISCHE PAUSE e.V.

| Montag                                                                            | Dienstag                                                                          | Mittwoch                                                                           | Donnerstag                                                                          | Freitag                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| Salatbuffet                                                                       | Salatbuffet                                                                       | Salatbuffet                                                                        | Salatbuffet                                                                         | Salatbuffet                                                                         |
| ● ● ●                                                                             | ● ● ●                                                                             | ● ● ●                                                                              | ● ● ●                                                                               | ● ● ●                                                                               |
| Gnocchi mit Tomaten-Sahnesauce und Parmesan<br>- g -                              | Blumenkohl-Pfanne mit Paprika und Seelachswürfel<br>- d -                         | Kartoffelpüree mit Rahmspinat, Rührei und Röstzwiebeln (Wunschessen)<br>- a, g -   | Pilaw Reis mit Hähnchenfleisch und Möhren (Wunschessen)                             | Süßkartoffel-Lasagne mit Linsen und Fetakäse<br>- a, g -                            |
| ● ● ●                                                                             | ● ● ●                                                                             | ● ● ●                                                                              | ● ● ●                                                                               | ● ● ●                                                                               |
| Kürbis-Ingwersuppe mit Croûtons                                                   | „Tabaakh Ruhu“ Zucchini, Zwiebel, Tomaten und Minze dazu Langkornreis             | Kichererbsenragout mit Spitzkohl dazu Couscous<br>- a -                            | Brokkoli-Cremesuppe mit Baguette<br>- a, g -                                        | Penne mit Basilikum-Pesto und Parmesan<br>- a -                                     |
| ● ● ●                                                                             | ● ● ●                                                                             | ● ● ●                                                                              | ● ● ●                                                                               | ● ● ●                                                                               |
| Bananen Stücke                                                                    | Zimt-Quark<br>- g -                                                               | Haferkekse<br>- a, g -                                                             | Joghurt mit Vollkorn Cornflakes<br>- a, g -                                         | 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.