



# Essensplan

38. Woche – 14. bis 18. September 2020

<b>Montag</b> <b>14.09.2020</b>	<b>Ofenkartoffel</b> (Öl, Kräuter) <b>Tzatziki</b> (Quark, Öl, Gurke, Kräuter) *G <b>Griechischer Salat</b> (Paprika, Gurke, Zwiebel, Oliven, Fetakäse, Öl, Kräuter) *G <i>Wunschessen Bären</i>
<b>Dienstag</b> <b>15.09.2020</b>	<b>Chili con Carne</b> (Rinderhackfleisch mit 10% Fettanteil, Paprika, Tomate, Mais, Kidneybohnen) <b>Vollkornreis</b> <b>Gurke und Paprika</b> <i>Wunschessen Bären</i>
<b>Mittwoch</b> <b>16.09.2020</b>	<b>Weißkohlsuppe</b> (Weißkohl, Linsen, Kartoffeln) *I <b>Eis</b> *G <i>Wunschessen Bären</i>
<b>Donnerstag</b> <b>17.09.2020</b>	<b>„Zwergenstübchen“-Reis-Erbsen-Salat</b> <b>Baguette</b> <b>Dip</b> (Tomate, Paprika, Frischkäse, Joghurt) *A3, G <b>Pflaume</b>
<b>Freitag</b> <b>18.09.2020</b>	<b>Fischnuggets</b> (Seelachs meliert und in Rapsöl gebraten) *A1, D, G <b>Rotes Kartoffelpüree</b> (Kartoffeln, rote Beete, Pastinake, Milch) *G <b>Birne</b> <i>Wunschessen Möwen/Spatzen</i>

Speisen können Spuren von Allergenen und Zusatzstoffen enthalten.  
 Allergene Zutaten und Zusatzstoffe sind im Speiseplan gekennzeichnet.  
 Nähere Informationen entnehmen Sie der Legende.  
 (Änderungen des Speiseplans vorbehalten)