

SPEISEPLAN

im Offenen Ganzttag (OGS)

für die Zeit
 vom 09.11.2020 bis zum 04.12.2020
 (Aktualisierungen bzw. Änderungen möglich)



Landfrauen Service Westmünsterland

Elisabeth Röring

Montag	09.11.2020
1	Italienische Lasagne
2	Omas süßer Reisauflauf mit warmer Fruchtsoße
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Montag	23.11.2020
1	Spaghetti Bolognese
2	Kürbiskuchen vom Blech mit herbstlicher Konfitüre
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Dienstag	10.11.2020
1	Möhreneintopf mit wahlweise Brat- oder Geflügelwurst
2	Herbstlicher Kartoffel-Gemüse-Mix mit Joghurt-Dip
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Dienstag	24.11.2020
1	Cremige Gemüsesuppe mit Mini-Geflügel-Würstchen
2	Würzige Quarkkartoffeln
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Mittwoch	11.11.2020
1	Eierspätzle mit Schweinegeschnetzeltem u. Rotkohl
2	Kaiserschmarrn mit Fruchtgrütze oder Apfelkompott
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Mittwoch	25.11.2020
1	Pfannkuchen mit verschiedenen Aufstrichen
2	Vegetarischer Nudelsalat mit Ofenbaguettstreifen
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Donnerstag	12.11.2020
1	Reichhaltige Fitmacher-Gemüsesuppe mit Brötchen
2	Warmer Blaubeerkuchen mit Vanillesoße
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Donnerstag	26.11.2020
1	Tomaten-Hähnchen-Pfanne mit Hirse
2	Gemüsetarte mit Kirschtomaten u. Parmesan
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Freitag	13.11.2020
1	Paniertes Fischfilet mit Stampfkartoffeln u. Spinat
2	Ofenbaguette mit Käse-Gemüse-Kruste
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Freitag	27.11.2020
1	Rostbratwürstchen im Schlafrock mit Schaschliksoße
2	Spiralnudeln mit Drei-Käse-Soße
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Montag	16.11.2020
1	Makkaroniaufauf mit Hackfleisch, Käse u. Tomaten
2	Allgäuer Käsenudeln mit Kräutermix
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Montag	30.11.2020
1	Gulaschtopf mit Kartoffeln u. Rotkohl
2	Süßkartoffeleintopf mit Kokosmilch
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Dienstag	17.11.2020
1	Hochzeitssuppe mit Markklößchen u. Eierstich
2	Fladenbrotecken gefüllt mit buntem Couscoussalat
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Dienstag	01.12.2020
1	Backfisch mit Spinatnudeln
2	Warmer Apfelkuchen vom Blech mit Zimt u. Zucker
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Mittwoch	18.11.2020
1	Gemüseallerlei mit Fischstäbchen
2	Pellkartoffeln mit frischem Kräuterquark
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Mittwoch	02.12.2020
1	Knusprige Hähnchenbrust mit Reis u. Gemüseallerlei
2	Grünkohlaufauf mit Frischkäse
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Donnerstag	19.11.2020
1	Hähnchenschnitzel mit Reis u. fruchtiger Soße
2	Kartoffelsalat mit Apfelstückchen u. süßem Brot
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Donnerstag	03.12.2020
1	Tomatenrisotto mit Hackfleischbällchen
2	Piraten-Gemüse-Pfanne
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Freitag	20.11.2020
1	Hamburger (nach Wunsch zusammengestellt)
2	Möhrenchenpfanne „Schneller Hase“ mit Toast
3	Salatvariation
4	Dessert nach Wahl

Freitag	04.12.2020
1	Gemüseeeintopf mit Hausmachermettwurst
2	Erbsen-Kartoffel-Suppe mit Brötchen
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	Sesamsamen*
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