

# Wochenspeiseplan

KW 37 vom 09.09 - 13.09.19

*individuell bieten wir je nach täglichem Angebot Obst, Salate oder Gemüsesticks an, auch wenn es nicht auf dem Wochenspeiseplan steht*

---

## Montag

*Pasta e Basta -Tag*

### Penne alla Mediterana

*in Bechamelsauce*

*dazu Gemüsestreifen und Parmesankäse*

*wähle von der Obstplatte dein Obst zum Nachtisch*

---

## Dienstag

*gesund und lecker*

### Schlemmerrührei

*mit Rahmkohlrabi*

*und hausgemachten Stampfkartoffeln*

*zum Dessert roter Wackelpeter mit Vanillesauce*

---

## Mittwoch

*die gute Pute*

### Protein-Wraps

*mit Putenstreifen und Gemüsesticks gefüllt*

*dazu ein Mangojoghurt-Dip*

*etwas kerniges: Haferflocken mit Milch und Honig*

---

## Donnerstag

*Suppenkasper*

### Hühnernudeleintopf

*mit verschiedenen Gemüsesorten und Gabelspaghettis*

*aus frischer Milch dein Schokoladenpudding*

---

## Freitag

*aus dem Meer*

### Lachsfilet unter einer Käsekruste gebacken

*mit Broccoli und Kartoffelgratin*

*und zum Wochenende dein Fitness-Shake zum Nachtisch*

---

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe: 1) Farbstoff, 2) Konservierungsstoff, 3) Antioxidationsmittel, 4) Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) gewachst, 8) Phosphat, 9) Süßungsmittel;

**Das Schüलगarten-Team wünscht guten Appetit!**

**Änderungen des Speiseplans sind vorbehalten**