

Gruppenname:
Anregungen, Wünsche:

Mosaikschule Ostenfelde



Salat/Gemüse Rohkost Fleisch/Fisch Vegetarisch Vollwert Frischobst Nachspeise

Montag 29.04.2024	Gurkensalat	Rohkost	Ungarisches Geflügelgulasch mit Salzkartoffeln	Ungarisches Gemüsegulasch mit Salzkartoffeln	CousCous-Kartoffel- Pfanne mit Gemüse und Gurkenquark	Frischobst	Blaubeerjoghurt
			3,fructose	3,fructose	12,15		12,fructose
Anzahl							
Dienstag 30.04.2024	Krautsalat	Rohkost	3 Geflügel- cevapcici mit Tzatziki und Reis	griechischer Gemüsetaler mit Tzatziki und Reis	Vollkornquiche mit Möhre und Spargel	Frischobst	Orangenquark
			12,15,17	12	12,15,17		12,fructose
Anzahl							
Mittwoch 01.05.2024							
Anzahl							
Donnerstag 02.05.2024	Konfettisalat	Rohkost	Trivellinudeln mit Bolognesesauce	Pennenudeln mit ital. Tomatensauce und Parmesan	Linsenbolognese mit Vollkorn-Penne Rigatone	Frischobst	Schoko-Nuß- Quark
			12,15,23	3,15	3,15		12,19
Anzahl							
Freitag 03.05.2024 Veggie-Day	Möhren-frischkost	Rohkost	Westf. Kartoffelsuppe mit 1 Brötchen	Kokoscurry mit Süßkartoffel und Brokkoli	Vollkornpizza "Margherita" mit Basilikum und Tomate	Frischobst	Vanillecreme
			12,15		3,12,15		12,19
Anzahl							