

Gruppenname:
Anregungen, Wünsche:

OGS Mosaikschule Ennigerloh



Salat/Gemüse



Rohkost



Hauptspeise I



Vegetarisch II



Vollwert III



Frischobst



Nachspeise

Montag 29.09.2025	Gurkensalat	Rohkost	Schaschlikragout aus Hähnchenbrust mit Salzkartoffeln	ungarisches Gemüsegulasch mit Salzkartoffeln	Chili sin carne mit Vollkornbrötchen	Frischobst	Kirschjoghurt
			3,fructose	3,fructose	3,20,15,fructose	fructose	12,fructose
Anzahl							
Dienstag 30.09.2025- VeggieDay	bunter Maissalat	Rohkost	Linseneintopf mit 1-Brötchen	Maultaschen- ratatouille mit Basilikum und Parmesan	Gemüseomelette- mit Dip und Rosmarin-kartoffeln	Frischobst	Stippmilch
			3,15,24	3,15 fructose	17,12	fructose	12
Anzahl							
Mittwoch 01.10.2025	roter Krautsalat	Rohkost	4 Hähnchen- nuggets mit Currysauce und Reis	4 Gemüsenuggets mit Currysauce und Reis	Sellerieschnitzel mit Currysauce und Wildreis	Frischobst	Waldbeeren- quark
			3,15,17	3,15,17,24	3,15,17,24	fructose	12,fructose
Anzahl							
Donnerstag 02.10.2025	Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Rohkost	Gabelspaghetti mit Bolognesesauce	Spirellinudeln mit ital. Tomatensauce und Parmesan	Vollkornnudeln mit Käsesauce	Frischobst	Vanillecreme
	12		3,15,24	3,15	3,15,12	fructose	12,22
Anzahl							
Freitag 03.10.2025							
Anzahl							