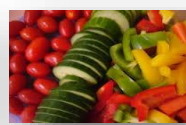


Gruppenname:
Anregungen, Wünsche:

OGS Mosaikschule Ennigerloh



Salat/ Gemüse

Rohkost

Hauptspeise

Vegetarisch

Vollwert

Frischobst

Nachspeise

Montag 23.03.2026	Krautsalat	Rohkost	3 Geflügel- cevapcici mit Tzatziki und Reis	3 veg. Gemüse- cevapcici mit Tzatziki und Reis	CousCous- Pfanne mit Gemüse und Joghurt	Frischobst	Stippmilch
Anzahl			12,17,15	12,15	15,12		12
Dienstag 24.03.2026 VeggieDay	Gurkensalat mit Dill	Rohkost	Gabelspaghetti mit veg. Bolognesesauce	Nudelauflauf mit Gemüse und Gouda	gefüllte, überbackene Süßkartoffel	Frischobst	Zitronencreme
Anzahl			3,15,24	lactosefrei,15,20	lactosefrei,20		12,22,wenig Fructose
Mittwoch 25.03.2026	Möhrengemüse	Rohkost	Hähnchenschnitzel + Jägersauce und Salzkartoffeln	Blumenkohl-schnitzel mit Jägersauce und Salzkartoffeln	Grünkernbratling mit Sauce und Salzkartoffeln	Frischobst	Frischkornbrei (lecker)
Anzahl			3,fructose	3,fructose	3,15,17,fructose		15,12,fructose
Donnerstag 26.03.2026	Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Rohkost	Kartoffelcreme- suppe mit Ge.- Bockwurst und 1 Brötchen	Maultaschen- ratatouille mit Basilikum und Parmesan	veg. Perlgrauen- suppe mit 1 Vollkornbrötchen	Frischobst	Stracciatella- kuchen
Anzahl			12,22,15,24	3,15 fructose	15,20		17,15,20
Freitag 27.03.2026	Omas Porree- gemüse	Rohkost	Fischfrikadelle mit Remoulade und Salzkartoffeln	Gemüsefrikadelle mit Remoulade und Salzkartoffeln	Zucchini-Kartoffel- Kuchen mit Schnittlauch-quark	Frischobst	tropischer Fruchtjoghurt
Anzahl	12		15,17,18,12,3	12,15,17,3	17,12,22		12,fructose
Anzahl							