





SPEISEPLAN Städtische Gesamtschule & Gymnasium Harsewinkel

	Montag 17.01.2022	Dienstag 18.01.2022	Mittwoch 19.01.2022	Donnerstag 20.01.2022	Freitag 21.01.2022
Gericht 1	Cultina Menü 	Cremiger Milchreis mit Roter Grütze 	 Schupfnudelpfanne mit Champignons, Zuckerschoten und Möhren 	 Chili sin carne mit Soja, roten Bohnen, Mais und Vollkornbaguette 	
		G,G1	A,A1,C	A1,A2,A3,A4,F	
Gericht 2	 Gegrillte Hähnchenbrust in Kräuterrahmsauce mit Brokkoli und Vollkornreis 	 Paniertes Alaska-Seelachsfilet auf Rahmspinat mit Kartoffeln 	Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratensauce, Sauerkraut und Kartoffelpüree 	Zartes Hähnchenragout mit Pfirsich und Balkangemüse, Langkornreis 	
	A1,A2,A3,G,G1,J,1,3	A1,A2,A3,D,G,G1,J,1,3	A,A1,A3,F,I,J,L,G,G1,3,5	A,A1,A3,F,I,K,L,1,3,5	
Pastabar	Pasta mit Saucen	Pasta mit Saucen	Pasta mit Saucen	Pasta mit Saucen	
	A1,A2,A3,A4,C,F,G,I,J,L,1,2,3,7,8	A1,A2,A3,A4,C,F,G,I,J,L,1,2,3,7,8	A1,A2,A3,A4,C,F,G,I,J,L,1,2,3,7,8	A1,A2,A3,A4,C,F,G,I,J,L,1,2,3,7,8	
Salatangebot	Salat mit Joghurt-, Essig-Öl-oder Balsamico-Dressing	Salat mit Joghurt-, Essig-Öl-oder Balsamico-Dressing	Salat mit Joghurt-, Essig-Öl-oder Balsamico-Dressing	Salat mit Joghurt-, Essig-Öl-oder Balsamico-Dressing	
	C,G,J,L,1,2,3,5,8	C,G,J,L,1,2,3,5,8	C,G,J,L,1,2,3,5,8	C,G,J,L,1,2,3,5,8	
Dessertangebot	Wechselndes Angebot	Wechselndes Angebot	Wechselndes Angebot	Wechselndes Angebot	



Die mit dem Apfel-Symbol markierten Speisen entsprechen unserer Empfehlung für eine ausgewogene Ernährung.

Änderungen vorbehalten