
















## SPEISEPLAN Städtische Gesamtschule & Gymnasium Harsewinkel

	Montag 24.01.2022	Dienstag 25.01.2022	Mittwoch 26.01.2022	Donnerstag 27.01.2022	Freitag 28.01.2022
<b>Gericht 1</b>	Kartoffel - Gemüse Auflauf 	 Falafelbällchen mit Paprikawürfeln, Bulgur und Tomatenkräuterdip 	 Mediterranes Nudelgratin mit Tomaten, Fetakäse und Oliven	Mediterrane Grillkartoffeln mit Paprika, Möhren und Zucchini dazu Kräuterdip 	
	A1,C,F,G,I,L,3,5,8	A1,G,I,L,5	A1,A2,A3,A4,C,F,G,I,J,L,1,6	G	
<b>Gericht 2</b>	 Schweinegeschnetzeltes nach Züricher Art mit Champignons und Sahne dazu Brokkoli und Spätzle 	Ravioli mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Käsesauce mit Kaisergemüse 	Paniertes Putenschnitzel mit Erbsen, Möhren, Stampfkartoffeln und Kräutersauce 	 Hähnchenragout in Tomaten Mozzarella Creme mit Paprika dazu Reis 	
	A1,A3,C,F,G,I,J,5	A1,A3,G,I,L,1,5	A1,A2,A3,G,G1,J,1,3	G,G1,L,8	
<b>Pastabar</b>	Pasta mit Saucen	 Pasta mit Thunfisch-Tomatensauce 	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	
<b>Salatangebot</b>	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	
<b>Dessertangebot</b>	Wechselndes Angebot	Wechselndes Angebot	 Kalte Überraschung 	Wechselndes Angebot	
			G,G1		



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

Änderungen vorbehalten