
















## SPEISEPLAN Osterrath Realschule & Moritz Fontaine Gesamtschule

Standort Wiedenbrück

	Montag 17.01.2022	Dienstag 18.01.2022	Mittwoch 19.01.2022	Donnerstag 20.01.2022	Freitag 21.01.2022
<b>Gericht 1</b>	Cannelloni mit Ricotta und Spinat in Tomatensauce 	Cremiger Milchreis mit Roter Grütze 	 Schupfnudelpfanne mit Champignons, Zuckerschoten und Möhren 	Vegetarische Maultaschen in heller Paprikasauce 	
	A,A1,C,G,G1,I,5	G,G1	A,A1,C	A,A1,A2,A3,C,G1,I,J,1,3	
<b>Gericht 2</b>	 Gegrillte Hähnchenbrust in Kräuterrahmsauce mit Brokkoli und Vollkornreis 	 Paniertes Alaska-Seelachsfilet auf Rahmspinat mit Kartoffeln 	Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratensauce, Sauerkraut und Kartoffelpüree 	 Lahmacun (Weizenfladen mit Rindfleisch und Paprika) dazu Joghurtsauce und Salat 	
	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	A1,C,G,J,1,8	
<b>Pastabar</b>	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	
<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> 	Frisches Obst (Stückobst oder Obstsalat)	Naturjoghurt oder Quark mit Pflaumen	Schokopudding	Frisches Obst (Stückobst oder Obstsalat)	
	Obstsalat: Ananas,Melone,Orange, z.T. Apfel	G	G	Obstsalat: Ananas,Melone,Orange, z.T. Apfel	

 Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

Änderungen vorbehalten