

# Speiseplan vom 21.-24. Oktober 2019

**Mo.:** Nudelauflauf: (Vollkornspaghetti, helle Käsesoße+ Brokkoli) Kopfsalat  
*Nachtisch: Joghurt mit Obstsalat und Müsli*



**Di.:** Gyros (Geflügel), Tomatenreis (Naturreis, Tomaten, Zwiebel Krautsalat, Tzaziki, frisches Fladenbrot (Dinkel)  
*Nachtisch: Äpfel, Trauben*



**Mi.:** *Wunschessen* →   
Kürbissuppe, frisches Kürbisbrot (Roggen)  
*Nachtisch:*  *Bienenstich* (Kuchen mit Honig)



**Do.:** Fischfrikadellen (Kabeljau), Püree, Spinat  
*Nachtisch: Birnen, Feigen, Äpfel, Nüsse*



*Tägliche Vorspeise: Salat oder Rohkost*

*Unser Speiseplan entspricht dem „DGE- Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“*

# Speiseplan vom 28.- 29. Oktober 2019

**Mo.:** Döppekoochen (Kartoffel, Ei, Speck), Apfelmus

Nachtisch:  Kiwi



**Di. :** Eier in Senfsoße, Kartoffel, Kopfsalat

Nachtisch: Müsli-Joghurt



**Mi.:** Frei

**Do.:** Frei

*Tägliche Vorspeise: Salat oder Rohkost*

