



Qualifizierungsküche Stade ...gesund und lecker essen!

Speiseplan für GS Hahle KW 41 - 42

| 10.10. - 14.10.2011 | | 17.10. - 21.10.2011 | |
|---------------------|--|---------------------|--|
| Vegetarisches Essen | | Vegetarisches Essen | |
| Mo. | Schweineschnitzel mit Blumenkohl und Salzkartoffeln <i>Obst</i> | Mo. | Rostbratwurst mit gedünstetem Spitzkohl und Salzkartoffeln (vom Schwein) <i>Obst</i> |
| Di. | Suppe von dreierlei Bohnen mit Rindfleisch und Kartoffeln <i>Quarkspeise</i> | Di. | Fischfrikadelle mit Karottenpüree, bunter Salat mit Hausdressing <i>Obstsalat</i> |
| Mi. | Hackbraten mit Karotten-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln (vom Rind) | Mi. | Vegetarische Gemüse-Nudelsuppe dazu Baguette <i>Obstsalat</i> |
| Do. | Lustige Hühnereier in einer milden Senfsoße mit Petersilienkartoffeln | Do. | Hühnerfrikasse mit Gemüserais <i>Dickmilchdessert</i> |
| Fr. | Fischfilet gebraten mit Kräutersoße und Salzkartoffeln <i>Salat</i> | Fr. | Hähnchenbrustfilet mit fruchtiger Tomatensoße, Penne <i>Dickmilchdessert</i> |
| Mo. | Kohlrabi-Kartoffel-Rahmgemüse mit Käse überbacken <i>Obst</i> | Mo. | Maultaschenpfanne mit Karottensoße <i>Obstsalat</i> |
| Di. | Karotten-Kichererbsen-Curry mit Pang-Gang-Gemüse und Reis <i>Quarkspeise</i> | Di. | Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Tomaten und Käse überbacken <i>Obstsalat</i> |
| Mi. | Luftiger Paprikauflauf mit pikantem Chinakohl und Mango "süß-sauer" | Mi. | Glasierte Karotten "Thai-Style" mit Chili u. Ingwer und Nudeln <i>Obstsalat</i> |
| Do. | Bunte Zucchini "italienische Art" mit Tomatensoße und Penne | Do. | Cremiges Wirsinggemüse mit Schwenkkartoffeln <i>Dickmilchdessert</i> |
| Fr. | Gefüllte Paprikaschote mit Tabouleh und Kräutersoße <i>Salat</i> | Fr. | Paprika "mexikanisch" unter der Kartoffel-Nachokruste |

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffliste

Wir verwenden nur in Ausnahmefällen Lebensmittel mit kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffen.

Farbstoffe 1, Konservierungsstoffe 2, Antioxidationsmittel 3, Geschmacksverstärker 4, Schwefeldioxid 5, Schwärzungsmittel 6, Phosphat 7, Milcheiweiß 8, Koffeinhaltig 9, Chininhaltig 10, Süßungsmittel 11, Phenylalaninquelle 12, gewachst 13