

## Speiseplan GS Lessing 18.11. - 22.11.



### Menü 1

### vegetarisch

**Mo** Spinat-Kartoffel-Gratin (BIO) M, Me, La, S  
18.11. Milchreis (BIO) M, Me, La

**Di** Hähnchengyros mit Zwiebeln  
19.11. Tomatenvollkornreis Sn  
Salatsticks  
Obst

**Mi** Buß- und Betttag  
20.11.

**Do** Fischfrikadelle (aus nachhaltiger Fischwirt-  
21.11. schaft) G, G1, Fi  
Stampfkartoffeln (BIO) M, Me, La  
gem. Salat mit Kräuter  
Joghurt-Quark mit Schokolinsen G, M, La, Sb, E, Me

**Fr** Linseneintopf "vegetarisch" s  
22.11. Roggenmischbrot G2, G1  
Nachspeisen-Mischung

Kartoffel-Quark-Ecke (BIO) Ei, M, Me, La  
Tomatenvollkornreis Sn  
Salatsticks  
Obst

Buß- und Betttag

Vegetarischer Rösti mit Erbsen und Möhren  
(BIO) M, Me, La  
Stampfkartoffeln (BIO) M, Me, La  
gem. Salat mit Kräuter  
Joghurt-Quark mit Schokolinsen G, M, La, Sb, E, Me