

Mensaspeiseplan der Freiherr vom Stein Grundschule Bad Ems

04.10 – 08.10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Speise	Hackbällchen vom Rind und Schwein in milder Currysauce mit Backofen-Frites	Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln	Mildes Chili vom Rind mit Bohnen, Paprika und fair gehandeltem Bio-Vollkornreis, dazu Sour Cream	Bio-Spiralnudeln mit Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce und Bio-Reibekäse
25.10 – 29.10	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Speise	Tomatensuppe und feiner Milchreis mit roter Grütze	Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln	Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Bio-Vollkorn-Spirelli	Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons und Erbsen-Reis
01.11 – 05.11	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Speise	Hähnchen-Currygeschnetzeltes mit Apfel und Ananas, dazu Basmatireis	Putengyrosplatte mit Zwiebeln, Weißkohl, fair gehandeltem Bio-Vollkornreis und Dip	Schweinegulasch mit Pilzen dazu Bio-Vollkornnudeln und buntes Gemüse	Bio-Spaghetti mit Bio-Basilikum-Tomatensauce und Bio-Reibekäse