

# Essen – Speiseplan



## Einhard-Schule Steinbach (Woche 47)

Montag 18.11.	Dienstag 19.11.	Mittwoch 20.11.	Donnerstag 21.11.	Freitag 22.11.
Polentataschen <sup>M,Ei</sup> mit Spinatfüllung Tomatensauce <sup>Wz</sup> Vollkornnudeln <sup>Wz</sup> Erdbeerjoghurt <sup>M</sup>	Schlemmerfilet vom Seelachs <sup>Wz</sup> Salzkartoffeln Blattsalat Joghurtdressing Frishobst	Kartoffelgratin <sup>Wz,M,Ei</sup> Karottensalat Schokopudding <sup>M</sup>	Hackfleischsauce Reis Krautsalat Kirschquark <sup>M</sup>	-----

Die Saucen sind alle vegetarisch. Standarddressing zu Blattsalat ist Essig-Öldressing.  
Desserts beinhalten maximal 6g Zucker pro 100 g Dessert.