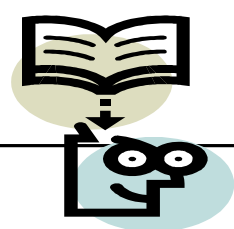


Speisenplan

für die Zeit vom: 14.01.2019 bis 18.01.2019
IGS Hamm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch	Bandnudeln mit Bio-Brokkoli Mangodip und Rohkost mit Kräuterquark /21,27,31	Folienkartoffel mit Lauchgemüse gefüllt und Käse überbacken /31	Gemüse Nuggets Tomaten-Hollandaise und Risi Bisi mit Bio-Erbsen 1,2/21,23,27,31,40	Gemüsestrudel Dillrahmsauce und Salzkartoffeln 1/21,27,31,40	
Menü I	Hähnchenfleisch "Döner Art" Tzatziki Backofenwedges und Krautsalat 3,5/31	Rindfleischpfanne pikante Sauce mit Reis & Gemüse /21,40,41,45	Mediterranes Seelachsfilet mit Tomatensauce Bio-Nudeln und Gurkensalat 5/21,28,31,40	Kartoffel-Lauchsuppe Geflügelwurst dazu ein Körnerbrötchen /21,22,24,31	
Menü II	Hackbraten v. Schwein mit Sahnesauce Rahmpüree und Bio-Erbsen /31	Szegediner Gulasch v. Schwein mit Sauerkraut und Salzkartoffeln /21,31	Bratwurst v. Schwein mit Paprikasauce Kartoffeln und Blattsalat 3,5,15/31,41,43	Fit Pizza Margherita dazu ein Beilagensalat 3,15/21,31,41,43	
Nudelbar	Außerdem... gibt es an der Nudeltheke täglich wechselnde Nudelsorten und drei verschiedene Saucen. Nudelsauce der Woche Käsesauce				
Dessert	Obst		Joghurtcreme mit Pfirsichstücken /31		
Salatteller	Salatteller	Salatteller	Salatteller	Salatteller	
Zusatzstoffe/Allergene					

Euer Küchenteam wünscht guten Appetit !

Unsere Speisen werden mit jodiertem Salz zubereitet

Änderungen vorbehalten

Solange der Vorrat reicht

Hinweis: Nähere Informationen zu den Zusatzstoffen und Allergenen entnehmen Sie bitte dem Aushang in der Mensa



Zertifiziert nach DE-ÖKO-013