

*Diese Woche wird das Essen präsentiert von:*

*der Heliosschule!*

## Speiseplan 26.10. – 30.11.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Vegetarisch	Vegetarisch bzw. Geflügel	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch bzw. Fisch
Menu	Valessteak mit Curry- Ananassauce (A,F)	Gemüse-Nuggets oder Chicken- Nuggets mit Dip (A,I)	Gemüse-Köttbullar (A,I)	Rheinische Gemüsesuppe mit Falafelbällchen (A)	Gemüseschnitzel (A,I) oder Backfischfilet (A,I)
Beilage	Reis	Kartoffelstampf (F)	Butterkartoffeln	Roggenbrötchen	Kartoffel- Rucolasalat (F)
Salat/ Gemüse	Buttererbsen	Mixsalat (F)	Broccoli		
Dessert		Obst		Obst	