

# Speiseplan

Freien Montessori Schule Westerwald e.V.

Datum	Menü	Nachtisch
Montag, 23.01.12	Rohkost mit Dip <sup>°</sup>	Kaiserschmarren <sup>°*</sup> /mit Apfelkompott
Dienstag, 24.01.12	Pellkartoffeln mit Quark <sup>°</sup> und Gurkensalat	Schokopudding <sup>°</sup>
Mittwoch, 25.01.12	Frittata <sup>°</sup> / mit Reis und Tomatensoße und Bohnensalat	Wassereis
Donnerstag, 26.01.12	Nudeln* mit Bolognese vom Rind oder Tofu und Chinakohlsalat	Obst
Montag, 30.01.12	Schinkennudeln <sup>°</sup> (Schwein) mit Salat	Joghurt <sup>°</sup>

Guten Appetit wünscht euch euer Küchenteam

\*enthält Gluten (Weizen) nach Ersatz fragen

° enthält Milch (Laktose) nach Ersatz fragen

/ enthält Hühnerei nach Ersatz fragen