

Mittagessen: Die Firma Con Gusto aus Ahlen beliefert uns jeden Mittag. Das Essen kostet 3,25 €. Es gibt täglich Salat oder Rohkost und ein Dessert. Vor Ort wird das Essen in einem Wärmewagen warmgehalten. Sollte ihr Kind an einem Tag nicht am Essen teilnehmen können, sind Sie in der Verantwortung das Mittagessen abzumelden. Hierzu bekommen Sie nach Anmeldung einen Zugangscode oder erledigen es telefonisch. Ein beispielhafter Speiseplan sehen sie hier:

	Vorspeise	Rohkost	Hauptspeise	Hauptspeise II	Vollwert	Frishobst	Nachspeise
Montag	Gurkensalat	Rohkost	Kartoffelauflauf mit Geflügelschinken, Brokkoli, Möhren und Blumenkohl 12	Gabelspaghetti mit ital Tomatensauce 3,15	Gemüsetaler mit Gemüse-Kartoffel-Pfanne 3,15	Frishobst fruktose	"Tropic"-Frucht-joghurt 12,fruktose
Dienstag	Apfel-Möhren-Salat mit Sonnenblumenkernen fruktose	Rohkost	Wurstgulasch "Cowboy" mit Reis 3,12,15	Gnocchipfanne mit Gemüse, Parmesan und Kräutern 3,12	2 Vollkornpfannkuchen mit Gemüse gefüllt 12,15,17	Frishobst fruktose	Griesflammerie 12,15
Mittwoch	hausgemachter Rotkohl	Rohkost	Frikadelle mit brauner Sauce und Salzkartoffeln 3,15,17	Pizza "Mageritha" mit Tomate und Käse überbacken 3,12,15	Kürbisbratling mit Sauce und Schupfnudeln 3,15	Frishobst fruktose	Stracciatella-quark 12,19
Donnerstag	Farmersalat 12	Rohkost	Kartoffelcremesuppe mit Hackeinlage und Brötchen 12,15	2 Eierpfannkuchen mit hausgem. Apfelmus 12,15,17,fruktose	Tomatensuppe "Primaverde" mit Vollkornbrötchen 3	Frishobst fruktose	Schokocreame 12,19
Freitag	Rahmspinat	Rohkost	3 Fischstäbchen mit Kartoffelbrei	Rührei mit Kartoffelpüree	Gemüserösti mit Tofuragout und Käse überbacken	Frishobst	Stippmilch