

Essen-Bestellung		Januar 2023	Bestätigung Zahlungspflichtige/r:
Name, Vorname		Klasse	Name in Druckbuchstaben Telefon
			Datum E-Mail
Bitte ankreuzen: ☐ SEPA-Einzugsermächtigung wird der Bestellung beigelegt (https://foerderverein-mps-selters.de/downloads) ☐ Liegt dem Förderverein bereits vor			

Die verbindliche Bestellung muss Donnerstag, den 23.12.2022 an mittagessen@foerderverein-mps-selters.de vorliegen!

Zu jedem Essen gibt es ein Dessert und Getränk.

	Montag 09.01.2023	Dienstag 10.01.2023	Mittwoch 11.01.2023	Donnerstag 12.01.2023	Freitag 13.01.2023
Menü 1	Nudel-Brokkoli-Auflauf "vegetarisch" G , G1 , M , Me Ganze Gurke zum selbst aufschneiden	Dorsch, paniert aus nachhaltiger Fischwirtschaft G , G1 , Fi Rahmspinat M , Me , La Salzkartoffeln	Bio Tortelloni in Tomatensoße G , G1 , Ei , M , Me , La , S Mischsalat appetito Dressing American Ei , Sn	Geflügelbällchen "Junior" in Tomatensoße G , G1 , Sn Erbsen "naturell" Kräuterkartoffeln	Pasta Mista G , G1 , Ei , M , Me , La Farmersalat Ei , M , Me , La , S
	Eieromelette "Natur" Ei , M , Me , La Blattspinat, gehackt (BIO) G , G1 , M , Me , La Salzkartoffeln	Vegetarische Kartoffelsuppe S Brötchen G , G1 , G3	Chicken Nuggets; aus Hähnchen- brust-Formfleisch G,G1 Kartoffel- püree M,Me,La Braune Rahmsoße G,G1,Ei,M,M,La,S Mischsalat appetito Dressing American Ei , Sn	Schneckenudeln in Käsesoße G , G1 , M , Me , La , S Snack Karotten	Bio: Rinderbraten mit Jus (BIO) M , Me , La , S Kartoffelklöße (BIO) (G) , (Ei) , (Sb) , (M) , (Me) , (La) , (Sf) , (S) Farmersalat Ei , M , Me , La , S
	Fruchtquark Kirsch M , Me , La	Kiwi	Quark Stracciatella M , Me , L	Vanillejoghurt M , Me , La 1	Banane
	16.01.2023	17.01.2023	18.01.2023	19.01.2023	20.01.2023
Menü 1	Hähnchen "Fresh Kick"; in feiner Joghurtsoße G , G1 , M , Me , La Möhrenscheiben "Natur" (BIO) Vollkorn-Pennenudeln G , G1	Klopse vom Geflügel in Soße nach "Königsberger Art" G , G1 , M , Me , La Fingermöhren "naturell" Salzkartoffeln	Ravioli mit Gemüsefüllung in Tomatensoße G , G1 , Ei Ganze Gurke zum selbst aufschneiden	Kap Seehecht, paniert aus nachhaltiger Fischwirtschaft G , G1 , Fi Dillrahmsoße G , G1 , M , Me , La , S Langkornreis Karottensalat Spezial 3	Kürbispfanne mit Spiralnudeln G , G1 , S Mischsalat Swing (Blattsalate, Chinakohl, Mais, Karotten) Dressing French Ei , Sn
	Erbseneintopf "vegetarisch" S Brötchen G , G1 , G3	Gemüse-Kartoffel-Rösti (BIO) M , Me , La BIO Kräuterkorn M , Me , La , (S) Erbsen "Natur" (BIO) Salzkartoffeln	Rindergeschnetzeltes; in Bratensoße Sn Schwäbische Eierspätzle G , G1 , Ei Ganze Gurke zum selbst aufschneiden	Bio: Schweinebraten in Soße (BIO) G , G1 , S Erbsen "Natur" (BIO) Penne (BIO) G , G1	Penne (BIO) G , G1 Tomatensoße (BIO) G , G1 , M , Me , La , S Gouda gerieben M , Me , La Mischsalat Swing (Blattsalate, Chinakohl, Mais, Karotten) Dressing French Ei , Sn
	Birne	H-Pudding Schoko M , Me , La	Banane	Erdbeerjoghurt M , Me , La	Melonenwürfel
	23.01.2023	24.01.2023	25.01.2023	26.01.2023	27.01.2023
Menü 1	Vegetarisches Chili G , G1 , G3 , Sb Brötchen G , G1 , G3	Rindfleischbällchen "Jäger Art"; in Champignonsoße G , G1 , Ei , S , Sn Erbsen "naturell" Kartoffelklöße Ei , M , Me , La	Rindergulasch mit Karotten- scheiben; in Rahmsoße (G , G1 , M , Me,La,S) Salzkartoffeln Chinakohl und Endivien Mix (S) Dressing Joghurt Ei , M , Me , La	Veggie Gulasch "new classic" aus Soja/Weizen in cremiger Soße (G , G1 , Ei , (E) , Sb, M , Me,La) Buttergemüse "naturell" M , Me , La Langkornreis	Spaghetti in fruchtiger Tomatensoße G , G1 , Ei Karottensalat Spezial 3
	Hühnerfrikassee "Frühlings Art" G , G1 , M , Me , La , S Erbsen "naturell" Langkornreis	Vegetarischer Rösti (Blumenkohl) Ei , M , Me , La BIO Kräuterkorn M , Me , La , (S) Erbsen "naturell" Salzkartoffeln	Milde Käsespätzle G , G1 , Ei , M , Me , La Chinakohl und Endivien Mix (S) Dressing Joghurt Ei , M , Me , La	Chicken Crossies (BIO) G , G1 Möhren "Natur" (BIO) Kartoffelgratin (BIO) G , G1 , M , Me , La , S	Spinat-Kartoffel-Auflauf G , G1 , M , Me , La , S Karottensalat Spezial 3
	Kirschjoghurt M , Me , La 2	H-Pudding Vanille M , Me , La	Clementinen	Quark Vanille M , Me , La 1	Pfirsich Maracujajoghurt M ,Me ,La
	30.01.2023	31.01.2023			
Menü 1	Hähnchenunterkeulen "Drum Sticks" Karottenscheiben "naturell" Schneckenudeln G , G1	Hähnchengeschnetzeltes; in Rahmsoße G , G1 , M , Me , La , S Mais "Natur" (BIO) Salzkartoffeln			
	Erbseneintopf "vegetarisch" S Brötchen G , G1 , G3	Grießbrei G , G1 , M , Me , La Zimt & Zucker			
	Birne	Fruchtquark Pfirsich-Aprikose M , Me , La 1			

1=Farbstoff 2=Konservierungsmittel 3=Antioxidationsmittel 9= Süßungsmittel 10=Zuckerart u. Süßungsmittel 20=Nitritpökelsalz Allergene: G=Glutenhaltiges Getreide G1=Weizen G2=Roggen G3=Gerste G4=Hafer G5=Dinkel G6=Kamut K=Krebstiere Ei=Eier Fi=Fisch E=ERdnuss Sb=Soja M=Milch(einschl. Laktose) Me=Milch(eiweiß La=Laktose Sf=Schalenfrüchte Sf1=Mandeln Sf2=Haselnüsse Sf3=Walnüsse Sf4=Kaschnüsse Sf5=Pecannüsse Sf6=Paranüsse Sf7=Pistazien Sf8=Macademia-/Queenslandnüsse S=Sellerie Sn=Senf Se=Sesamkörner Sd=Schwefeldioxid und Sulfite Lp=Lipien W=Weichtiere Schw=Schein, Ri=Rind Ge=Geflügel Änderungen vorbehalten!

Das Mittagessen findet im Mehrzweckraum (Mensa) statt. **Die Anmeldung für das Essen ist erforderlich.**
Preis pro Essen: 4,90 € / 4,70 € Mitglieder (Hauptgericht, Nachtisch, Getränk). **Für die Teilnahme muss eine SEPA-Einzugsermächtigung vorliegen**
Änderungen / Stornierungen müssen 3 Werktagen im Voraus an obige E-Mail Adresse gemeldet werden. Danach erfolgt die Berechnung.
<https://foerderverein-mps-selters.de/mittagessen>