

Speiseplan Januar 2025

Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 1x pro Woche Fleisch oder Fisch
Mi 1.1.	Feiertag	
Do 2.1.	Tomaten-Gemüesoße (M, S2), Weizennudeln (G1), Käse (M), rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 3.1.	 Ei in milder Senfsoße (G1, M, S2) mit Kartoffeln, rohes Gemüse	
Mo 6.1.		Kürbis-Süßkartoffelcremesuppe (M, S2), süße Hirse (M), Fruchtkompott, rohes Gemüse
Di 7.1.		 Rinderbolognese (G1, S2) mit Weizennudeln (G1) und geriebenem Emmentaler (M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 8.1.	Spinatsoße mit Hirtenkäse (G1, M, S2) und Vollkornnudeln (G1), rohes Gemüse, Erdbeer-Ayran (M)	
Do 9.1.	Kartoffel-Möhreneintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 10.1.		 Kartoffeln mit Paprikaquark (M), rohes Gemüse
Mo 13.1.		Tomatensoße (G1) Nudeln (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, rohes Gemüse
Di 14.1.		 Ungarische Rindergulaschsuppe (G1, S2) Vollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 15.1.	 Weizen-Eierspätzle (G1, M), helle Käse-Kräutersoße -würziger Gouda, cremiger Frischkäse, Schnittlauchröllchen- (G1, M, S2), rohes Gemüse, Beeren-Quarkcreme (M)	
Do 16.1.		Seelachs (F) in Zitronensoße (G1, M, S2), Karottengemüse, Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 17.1.	 Sesam-Kartoffeln (S3) mit Kräuterquark (M) und Leinöl, Sesam, rohes Gemüse	
Mo 20.1.		würzig-cremige Kürbis-Frischkäsesuppe (M, S2), Grießbrei (G1, M) mit fruchtiger Blaubeersoße, rohes Gemüse
Di 21.1.	hausgemachte Lasagne aus Weizenvollkornnudelplatten (G1), fruchtiger Tomaten-Sonnenblumenkernbolognesesoße (G1, S2), cremiger Bechamelsoße (G1, M) mit Emmentaler (M) überbacken, rohes Gemüse, Frischobst	
Mi 22.1.		 Weizen-Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), fruchtige Tomaten-Basilikumsoße (S2), rohes Gemüse, Joghurt-Apfel-Dessert (M)
Do 23.1.		paniertes Seelachsfilet (G1, F), hausgemachte Remoulade (S2, S4), Kartoffel-Kürbisstampf, rohes Gemüse, Frischobst
Fr 24.1.		Lauch-Käsesoße (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), rohes Gemüse
Mo 27.1.		überbackene Weizennudeln mit Ratatouille-Tomatensoße (G1, M, S2), rohes Gemüse
Di 28.1.		 Hähnchenbrust mit BBQ-Tomatensoße (S2), Erbsengemüse (M), Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst
Mi 29.1.	Paneer -indischer Rahmkäse (M)- und zarte grüne Erbsen in mildwürziger Tomaten-Currysoße (S2), Reis, rohes Gemüse, Kirsch-Buttermilch (M)	
Do 30.1.		Wild- und Seelachs (F) in Rahm mit Wurzelgemüse (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 31.01.	Weizenvollkornnudeln (G1), hausgemachtes Basilikumpesto (M), Käse (M), rohes Gemüse	

Kontrollnummer: DE-ÖKO-070

Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an: Reis, Nudeln, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Kartoffelprodukte, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühlobst, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen (Sonderkost & Lunchpakete ausgenommen)

Das Menü enthält mindestens ein regionales Bioprodukt.

 Kartoffeln, Joghurt, Rind, Quark, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
Wir sind Partner des Projektes 'Wo kommt Dein Essen her?' und unterstützen das Ziel, den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.