

# Speiseplan Januar 2025

Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 1x pro Woche Fleisch oder Fisch
Mi 1.1.	Feiertag	Feiertag
Do 2.1.	Tomaten-Gemüsesoße (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.	Falafelbällchen (E1, G1, M, S2), mit Joghurt-Zitronen-Minz-Dip (M) und Kurkuma-Reis, rohes Gemüse, Frischobst	Rinderbolognese (G1, S2) mit Weizennudeln (G1) und geriebenem Emmentaler (M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 8.1.		Käse-Lauch-Wirsing Eintopf (M, S2) mit Vollkornbrot (G1, G2), rohes Gemüse, Erdbeer-Ayan (M)
Do 9.1.	Kartoffel-Möhreneintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), rohes Gemüse, Frischobst	Tajine -Schmortopf- mit Seelachsfilet (F) und Paprika-ZucchiniGemüse, Reis, 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.	Geschmortes Sonnenblumenhack mit Gemüsepaprika (S2), Weizenvollkornnudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	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.	mildes Chili (S2) mit Kidneybohnen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Mais, Kräuter-Joghurt-Dip (M), Reis, 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 Blaubeerssoße, 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.	veg. Wurstgulasch (E1, G1, S2) mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten, Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	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.	cremiger Kartoffeleintopf (M) mit Sellerie, Lauch, Möhren und würzigem Räuchertofu (S1), Weizenvollkornbrot (G1, G2), rohes Gemüse, Frischobst	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.	knuspriger Kartoffel-Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf mit Gouda-Sonnenblumenkernkruste überbacken (G1, M, S2), 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 Tiefkühllobst, 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.