

# Speisenplan Januar 2018

## Homer Grundschule



Tag	Menü	Menü
Montag, 1.01.2018	Feiertag	
Dienstag, 2.01.2018	Ferien	
Mittwoch, 3.01.2018	Gurken-Kräutersahnequark <sub>(L, M)</sub> , dazu Butter <sub>(L, M)</sub> und Petersilienkartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost	Ofenauflauf „Gemüse-Kartoffel-Käse“ <sub>(EI, L, M, SL)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Donnerstag, 4.01.2018	Frikassee vom Huhn mit Karotten und Erbsen <sub>(EI, G, L, M, SJ)</sub> und BIO-Petersilienkartoffeln, Joghurt mit Mango-Dip <sub>(L, M, SJ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Pfannengemüse (Blumenkohlröschen) <sub>(L, M)</sub> , mit Béchamelsoße <sub>(L, M, SL)</sub> und Petersilienkartoffeln, Joghurt mit Mango-Dip <sub>(L, M, SJ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Freitag, 5.01.2018	Fischstäbchen (MSC) vom Alaska Seelachs paniert <sub>(F, GL, L, M, WZ)</sub> , mit Honig-Senf-Soße <sub>(C, GL, L, M, SE, SJ, SL, WZ)</sub> , dazu Gemüse (Karottenscheiben) <sub>(L, M)</sub> und Kartoffelpüree <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Eintopf, vegetarisch (mit Sahne und Käse pürierte Kartoffeln, Lauch, Wurzelgemüse) <sub>(GL, L, M, SL, RG, GR, HF)</sub> und Vollkornbrot <sub>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Tag	Menü	Menü
Montag, 8.01.2018	Schnitzel, vegetarisch aus Soja <sub>(EI, GL, SJ, WZ)</sub> , mit Käserahmsoße <sub>(C, EI, L, M, SJ)</sub> , dazu Gemüse (grüne Buttererbsen) <sub>(L, M, SL)</sub> und Bulgur <sub>(GL, WZ)</sub> , Pudding „Schoko“ mit Vanillesoße <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Pfannengemüse (junge Erbsen und Buttermais) <sub>(L, M)</sub> , mit Petersiliensoße <sub>(L, M, SL)</sub> und Kartoffeln, Pudding „Schoko“ mit Vanillesoße <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Dienstag, 9.01.2018	Gulasch vom Schwein <sub>(S, SE, SL)</sub> , dazu Apfelrotkohl und BIO-Petersilienkartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost	Eintopf, vegetarisch (rote Linsen, Kartoffeln, Tomatenwürfel, Wurzelgemüse) <sub>(SL)</sub> und Vollkornbrot <sub>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Mittwoch, 10.01.2018	Rührei mit frischem Schnittlauch <sub>(EI, L, M, SJ, 3)</sub> , mit Gemüsesoße „Spinat“ <sub>(C, L, M)</sub> und Kartoffelpüree <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Gemüsetomatensoße „Napoli“ <sub>(SL)</sub> , dazu Reibekäse <sub>(M)</sub> und Nudeln (Makkaroni) <sub>(GL, WZ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Donnerstag, 11.01.2018	Bratwurst vom Schwein <sub>(S, SE, SL, 3, 4)</sub> , mit Schweinebratensoße <sub>(C, S, SE, SL)</sub> , dazu Gemüse (Bayrisch Kraut) <sub>(C)</sub> und Kartoffeln, Quark mit Erdbeeren <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Pfanne „Gemüse-Couscous“ <sub>(GL, WZ)</sub> , mit feuerroter Paprika-Karotten-Soße <sub>(SL)</sub> , Quark mit Erdbeeren <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Freitag, 12.01.2018	Fischragout vom Wels mit Gemüsestreifen <sub>(F)</sub> , dazu Rohkost „Karotte-Mandarine“ und Vollkornreis, Obst/Gemüse/Rohkost	Ofenauflauf „Vollkorn-Nudel-Gemüse-Sahne“ <sub>(GL, L, M, SL, WZ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Tag	Menü	Menü
Montag, 15.01.2018	Nudeln „Funghi“, Spaghetti in einer Pilzsahnesoße geschwenkt mit Reibekäse <sub>(C, GL, L, M, WZ)</sub> , Pudding „Vanille“ und Kirsch-Dip <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Vegetarischer Brätling „Polenta-Spinat“ <sub>(EI, GL, L, M, WZ)</sub> , mit Rahmspinat <sub>(L, M, SL)</sub> und Kartoffeln, Pudding „Vanille“ und Kirsch-Dip <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Dienstag, 16.01.2018	Hackfleisch-Bulette vom Rind <sub>(EI, GL, R, Z, WZ)</sub> , mit Rinderbratensoße <sub>(C, R, SL)</sub> , dazu Gemüse (grüne Prinzessbohnen) <sub>(C)</sub> und BIO-Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost	Pfannengemüse (Karotten, Blumenkohl, Broccoli) <sub>(L, M)</sub> , mit Buttersoße <sub>(L, M, SL)</sub> und Kartoffelspätzle <sub>(EI, GL, L, M, N, WZ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Mittwoch, 17.01.2018	BIO-Nudeln (Vollkorn-Spirelli) <sub>(GL, WZ)</sub> , mit Käse-Kräuter-Rahmsoße <sub>(C, EI, L, M, SJ)</sub> , dazu Rohkost „Rot-Weiß“, Obst/Gemüse/Rohkost	Eintopf, vegetarisch (Tomaten, Reis, Wurzelgemüse) <sub>(SL)</sub> und Vollkornbrot <sub>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Donnerstag, 18.01.2018	Schweinerückenbraten <sub>(S, SE)</sub> , mit Schweinebratensoße <sub>(C, S, SE, SL)</sub> , dazu Gemüse (Erbsen und Karotten) <sub>(C)</sub> und Petersilienkartoffeln, Joghurt „Vanille“ <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Pfanne „Dino-Nudeln mit Gemüse“ <sub>(GL, WZ)</sub> , mit Broccolirahmsoße <sub>(L, M, SL)</sub> , Joghurt „Vanille“ <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Freitag, 19.01.2018	Süßer Grießbrei <sub>(GL, L, M, WZ)</sub> , mit Erdbeersoße <sub>(SJ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Ofenauflauf „Kartoffel-Sauerkraut-Sahne“ <sub>(EI, L, M, SL)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Tag	Menü	Menü
Montag, 22.01.2018	Eintopf, vegetarisch (mit Sahne pürierte Kartoffeln, Blumenkohl, Karotten) <sub>(L, M, SL)</sub> und Vollkornbrot <sub>(GL, WZ, RG)</sub> , Pudding „Butterkeks“ (Milchpudding mit Butterkeksgeschmack) <sub>(GL, L, M, WZ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Vegetarische Bolognese aus Gemüse <sub>(SL)</sub> und Nudeln (Vollkorn-Spirelli) <sub>(GL, WZ)</sub> , Pudding „Butterkeks“ (Milchpudding mit Butterkeksgeschmack) <sub>(GL, L, M, WZ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Dienstag, 23.01.2018	Gulasch vom Rind <sub>(R, SL)</sub> , dazu Apfelrotkohl und BIO-Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost	Eintopf, vegetarisch (Tellerlinsen, Kartoffeln, Wurzelgemüse) <sub>(L, M, SL)</sub> und Vollkornbrot <sub>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Mittwoch, 24.01.2018	Ei, gekocht <sub>(EI)</sub> , mit Senfsoße <sub>(C, L, M, SE)</sub> , dazu Rohkost „Blaukraut“ und Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost	Vegetarische Pfanne „Asia“ (Lauch, Karotten, Sprossen, Pilze, Spirelli-Nudeln) <sub>(EI, GL, WZ)</sub> , mit milder Chinasoße <sub>(SL)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Donnerstag, 25.01.2018	Hähnchenschenkel <sub>(G)</sub> , mit Geflügelsoße <sub>(C, G, SL)</sub> , dazu Gemüse (Fingermöhren) <sub>(C)</sub> und Kartoffelpüree <sub>(L, M)</sub> , Quark „Orange“ <sub>(L, M, SJ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Pfannengemüse (bunter Paprika), mit Tomatensoße <sub>(M, SL)</sub> und Bulgur <sub>(GL, WZ)</sub> , Quark „Orange“ <sub>(L, M, SJ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Freitag, 26.01.2018	Süßer Milchreis <sub>(L, M)</sub> , mit Apfelmark, Obst/Gemüse/Rohkost	Fischfilet vom Seehecht „Natur“ <sub>(F)</sub> , mit Petersiliensoße <sub>(C, L, M)</sub> , dazu Gemüse (Kohlrabi) <sub>(L, M)</sub> und Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost
Tag	Menü	Menü
Montag, 29.01.2018	Kartoffelgnocchi mit Blattspinat und italienischem Hartkäse, mit Käserahmsoße <sub>(C, EI, L, M, SJ)</sub> , Pudding „Schoko“ mit Vanillesoße <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Eintopf, vegetarisch (Frühlingsgemüse, Kartoffelwürfel), mit vegetarischen Maultaschen <sub>(EI, GL, M, WZ, DK)</sub> , Pudding „Schoko“ mit Vanillesoße <sub>(L, M)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost
Dienstag, 30.01.2018	Wurstgulasch vom Schwein <sub>(S, SE, SL, 2, 3, 8)</sub> und BIO-Nudeln (Vollkorn-Spirelli) <sub>(GL, WZ)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost	Vegetarischer Brätling „Karotte“ <sub>(EI, GL, L, M, SJ, SL, WZ)</sub> , mit Petersiliensoße <sub>(L, M, SL)</sub> und Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost
Mittwoch, 31.01.2018	Fischheringstopf <sub>(EI, F, L, M, SE, 2, 4, 9)</sub> , dazu Rohkost „Karotte-Apfel“ und BIO-Petersilienkartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost	Tortellini, gefüllt mit Gemüse <sub>(GL, SL, WZ)</sub> , mit Broccolirahmsoße <sub>(L, M, SL)</sub> , Obst/Gemüse/Rohkost