

Speiseplan für Januar 2023

(Sonderbestellung für die erste KW)

Montag den 02.01.

Menü 1:

Gratinierter Brokkoli-Spätzle-Auflauf
mit Käsesauce,
dazu Salat mit Honig-Vinaigrette³

Dienstag den 03.01.

Menü 1:

Schupfnudel-Pfanne
mit Wirsing und Möhren

Mittwoch den 04.01.

Menü 1:

Blumenkohlschnitzel mit Schnittlauchsauce,
dazu Kartoffelpüree und Blattsalat mit Honig-Vinaigrette³

Donnerstag den 05.01.

Menü 1:

Überbackener Vegetarischer Maultaschenaufwurf
mit Tomatensauce, dazu Knabbergurken

Freitag den 06.01.

Menü 1:

Winterliches Ratatouille
(Kohlrabi, Kürbis und Steckrüben),
dazu Bio-Vollkornreis

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

Montag den 09.01.

Menü 1:

Rindertopf mit Bio-Penne ^{1, 5, 8}

Menü 2:

Kartoffel-Kürbis-Gratin,
dazu Knabbergurken (100% Bio) ³

Dienstag den 10.01.

Menü 1:

Hähnchenbrustfilet mit Paprikasauce,
dazu Bio-Vollkornreis
und Salat mit Honig-Vinaigrette ^{1, 3, 5}

Menü 2:

Kaiserschmarrn mit Vanillesauce,
dazu Zimt und Zucker

Mittwoch den 11.01.

Menü 1:

Seelachs (natur)
mit Blattspinat und Bio-Farfalle

Menü 2:

Hausgemachtes Kartoffelpüree
mit Möhrenrahmgemüse

Donnerstag den 12.01.

Menü 1:

Erseneintopf mit Rindswurst
dazu Bio-Weizenbaguette ²

Menü 2:

Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf,
dazu Salat mit Essig-Öl-Dressing (100% Bio)

Freitag den 13.01.

Menü 1:

Bio-Spaghetti mit Carbonarasauce von der Pute,
dazu Grana Padano und Salat mit Joghurtdressing ^{2, 3, 4}

Menü 2:

Gemüseknödel mit Champignonrahm,
dazu Salat mit Joghurtdressing ³

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

Montag den 16.01.

Menü 1:

Putengeschnetzeltes mit Bio-Vollkorn-Spirelli,
dazu Blumenkohl-Gemüse^{1,5}

Menü 2:

Drei Gemüsereibekuchen (Kartoffeln, Zucchini, Möhren),
dazu Kräuterquark

Dienstag den 17.01.

Menü 1:

Chili con Carne vom Rind (rote Kidneybohnen, Mais, Paprika)
dazu Bio-Weizenbaguette

Menü 2:

Vier Veggie-Nuggets (Chicken Style)
mit Ketchup und Kartoffelecken^{3,5}

Mittwoch den 18.01.

Menü 1:

Geflügelfrikadelle mit Champignonsauce,
dazu kleine Bio-Kartoffeln³

Menü 2:

Spinat-Käse-Taler mit Kräutersauce und Bio-Farfalle,
dazu Salat mit Joghurtdressing³

Donnerstag den 19.01.

Menü 1:

Hokifischfilet "Müllerin Art" (mit Mehl gebacken)
mit Tomatensauce, dazu Bio-Dinkelreis und Knabbermöhren

Menü 2:

Raviolini-Auflauf mit Spinat-Sauce,
dazu Salat mit Essig-Öl-Dressing (100 % Bio)

Freitag den 20.01.

Menü 1:

Hähnchenschnitzel natur mit Paprikasauce und Spätzle^{1,5}

Menü 2:

Cremige Gemüsesuppe mit Pastinaken,
dazu Weizenbaguette (100% Bio)³

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

Montag den 23.01.

Menü 1:

Würstchenragout (Rind)
in Tomatensauce, dazu Bio-Rigatonelli^{2, 3}

Menü 2:

Vegane Mini-Frikadellen
mit Blattspinat und Bio-Reis

Dienstag den 24.01.

Menü 1:

Bio-Linseneintopf mit Puten-Wienerwürstchen
und Bio-Weizenbaguette^{2, 3, 8}

Menü 2:

Überbackene Cannelloni gefüllt
mit vegetarischer Bolognese (Soja) in Kürbis-Bechamelsauce,
dazu Möhren-Apfel-Salat³

Mittwoch den 25.01.

Menü 1:

Hamburger mit Burgerbrötchen, Frikadelle (Geflügel),
Tomaten, Salat, Gurken und Burgersauce, dazu Kartoffelecken^{1, 2, 3, 5, 9}

Menü 2:

PASTA - Vollkorn-Spaghetti mit Käsesauce,
dazu geriebener Käse und Knabbergurken (100% Bio)

Donnerstag den 26.01.

Menü 1:

Vegetarische Frühlingsrolle (Mungobohnen, Weißkohl, Lauch)
mit asiatischen Gemüse, dazu Parboiled Basmatireis^{1, 2, 3}

Menü 2:

Eierpfannkuchen Apfel-Zimt mit Vanillesauce

Freitag den 27.01.

Menü 1:

Gebackenes Lachsfilet mit Remouladensauce,
dazu Bio-Salzkartoffeln und Salat mit Honig-Vinaigrette^{3, 9}

Menü 2:

Soja-Geschnetzelttes mit Champignons,
dazu Semmelknödel und Rote-Bete-Salat^{1, 5}

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanus	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

Montag den 30.01.

Menü 1:

Drei Cevapcici (Rind) mit Ajvar, dazu Kritharaki und Gurkensalat mit Schmand und Dill^{2,3,5}

Menü 2:

Schupfnudeln
mit Rahmspinat und Ei

Dienstag den 31.01.

Menü 1:

Geflügelgyros mit Tzaziki und Bio-Reis, dazu Krautsalat in Essig-Öl-Dressing^{2,3}

Menü 2:

Bio-Vollkorn-Spirelli mit vegetarischer Bolognese (Gerste), dazu Grana Padano und Blattsalat mit Joghurtdressing^{2,3}

Mittwoch den 01.02.

Menü 1:

Kalbsgulasch mit Kartoffelknödel^{1,5}

Menü 2:

Überbackener Gnocchi-Auflauf
mit Erbsen (100% Bio)

Donnerstag den 02.02.

Menü 1:

Sojaschnitzel mit Paprikasauce, dazu Bio-Reis und Salat mit Honig-Vinaigrette^{1,3,5}

Menü 2:

Gemüsegulasch (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl) mit kleinen Kartoffeln (100 % Bio)³

Freitag den 03.02.

Menü 1:

Seelachsfilet (natur) mit Tomatensauce, dazu Bio-Fusilli und Knabbergurken

Menü 2:

Vegane mediterrane Spinatstange mit Schmand, dazu Linsengemüse und Knabbermöhren^{3,8}

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß