

Speiseplan – HGS/Januar 2018

	01.01.- 05.01.2018	08.01.- 12.01.2018	15.01.- 19.01.2018	22.01.- 26.01.2018
Montag	Neujahr	Omelett mit Kartoffeln Spinat Pudding	Salzkartoffel mit Kräuterquark(m1) Tomatensalat Jogurt mit Beeren	Nudeln(g) mit Champignons - Sahne(m2)-Sauce Knabbergemüse Quark(m1) mit Obst
Dienstag	Lunch Pakete	Spaghetti Bolognese Knabbergemüse Obst	Plov Saure Gurken/Frische Gurken Obst	Rindergoulasch mit Couscous Gurkensalat Obst
Mittwoch	Spaghetti mit Thunfischsauce Knabbergemüse Kompott	Gebatener Seelachs mit Senf- Zitrone-Sauce Reis, Brokkoli Obst	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree, Remoulade Kompott	Gebatener Fisch mit Kartoffelpüree, Sauce Rote Bete Salat Obst
Donnerstag	Rinderfrikadellen in Tomatensauce(t) mit saure Gurke Obst	Geflügelschnitzel(g;e) Kartoffelpüree, gem. Salat Kompott	Rinder Bouletten mit Buchweizen, Sauce gem. Salat Obst	Hähnchengeschnetzeltes in Kokosmilch mit Reis Kaisergemüse Kompott
Freitag	Hühnersuppe mit Nudeln Obst	Borscht Obst	Linsensuppe mit Würstchen Obst	Tomatensuppe mit griechischen Nudeln Obst

Änderungen vorbehalten!

Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht:

m1 = Vollmilch/ m2 = Butter oder Sahne/ e = mit Ei/ n = Nüsse/ t = Tomaten/ g = Gluten/ sl = Sellerie/ sn = Senf/ sm = Sesam/ sj = Soja/ Das Gemüse variiert nach Saison.
milchig = blau