









Plan 02 Woche	Montag, 07.01	Dienstag, 08.01	Mittwoch, 09.01	Donnerstag, 10.01	Freitag, 11.01
M e n ü 1	"Königsberger Klopse" kleine Gehacktesbällchen(aWeizen/13/c) in einer hellen Soße(g/i), Petersilienkartoffeln	 Gulasch(i/15) von der Putenkeule in kräftiger Soße mit Gemüsegewürfen (Sellerie, Lauch,Möhre) Vollkornnudeln(aWeizen)	Hausgemachte Gemüsefrikadelle(aWeizen/c) aus Hafer,Spinat,Karotte, Paprika, Lauch, Kartoffel,mit Tomatenreis und Aioli-Dip (g)	 Fischpfanne "Helgoland" Seefischwürfel(d) wie z.B. Dorsch und Seelachs auf Bratkartoffeln, Möhre, Poree, Sellerie(i)&Zwiebeln gegart Kräuterbutter(g)	Rinderschmorbraten in seiner Soße(i) mit Rotkohl und Spätzle(aWeizen/g/c)
		 Nudelpfanne "Shanghai" Bratnudeln(aWeizen/c) mit viel asiatischen Gemüsen wie Mu-Er Pilze, Lauch, Möhre, Zuckerschoten Lotuswurzel, Currysoße(g/i)	vegetarische Bolognese(f/i) mit Soja und Gemüse wie Lauch Karotte, Zucchini und Sellerie Vollkornnudeln(aWeizen) und ital.Hartkäse(g)	 Blätterteigschnecke(aWeizen/c/g/i) mit Käse "Feta-Art" Tomaten,Lauch,Aubergine, Paprika und Kürbis, dazu Knoblauch-Dip(g)	Linseneintopf(h) mit feinen Gemüsegewürfen aus Möhre,Sellerie und Lauch, dazu ein Vollkornbrötchen (aWeizen/Roggen/Hafer/k/g/c)
Nudelpoint (a/Weizen) tägl. 2 wechselnde Nudelsonen	Tomatensoße (i) Karottencreme (g/i)	Tomatensoße (i) Broccolicreme (g/i)	Tomatensoße (i) Hackfleisch(14) in Paprikasoße (i)	Tomatensoße (i) Lauchrahm (g/i)	
Salat und Dessert jeweils zu jedem Auswahlmenü zugehörig	frisches Obst Chinakohlsalat mit Joghurt-Kräuterdressing(g)	Schokopudding(g)	hausgemachter Fruchtjoghurt(g) mit Vanille	Pfischkompott oder frisches Obst Möhrenstücke in Kräuterquark(g)	Joghurtbecher(g)
					
	1)Milcheiweiß	9)Antioxidationsmittel	Wenn ihr die mit Logo  gekennzeichneten Menükomponenten wählt,		
	2)Süßungsmittel	10)geschwefelt	ernährt Ihr euch nach von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung		
Diese mit Zahlen	3)Säuerungsmittel	11)geschwärtzt	empfohlenen Qualitätsstandards für Schulverpflegung.		
gekennzeichneten	4)Geschmacksverstärker	12)gewachst	Liebe Schüler, Eltern, Lehrer und Gäste		
Zusatzstoffe sind in den	5)mit Farbstoff	13)Schwein	sollten Fragen zu den Inhaltsstoffen oder Allergenen bestehen, so steht unser		
Speisen enthalten	6)Konservierungsstoffe	14)Rind	geschultes Fachpersonal gerne zur Beantwortung dieser Fragen zur Verfügung.		
	7)mit Phosphat	15)Geflügel	Weiter sind wir dankbar für konstruktive Kritik oder Verbesserungsvorschläge und		
	8)chininhaltig	16)unter Schutzatmosphäre	sind bemüht auch Essenswünsche zu verwirklichen.		
	a)glutenhaltig	h)Schalenfrüchte	Euer/Ihr Mensateam		
Diese mit Buchstaben	b)Krebstiere.-erzeugnisse	i)Sellerie.-erzeugnisse			
gekennzeichneten	c)Eier.-erzeugnisse	k)Sesam			
Allergene können in den	d)Fisch.-erzeugnisse	l)Schwefeldioxid/Sulfite			
Speisen enthalten sein	e)Erdnüsse.-erzeugnisse	m)Lupine			
	f)Sojaweiweiß	n)Weichtiere			
	g)Milch.-erzeugnisse incl. Lact.	o)Senf.-erzeugnisse			