

weiß: zur Mitgabe an den Fahrer
blau: für Ihren Haushalt

Speiseplan Januar

Name, Vorname:

	Jan	Menü 1 Vollkost	Menü 2 Leichte Vollkost	Menü 3 Vegetarisch
Neujahr	01	Spaghetti ^{GW,EI,LA} mit Linsengemüsebolognese ^{GW} Schokopudding ^{LA} mit Salat	Eierstich ^{EI} an Tomatensoße dazu Brokkoli und Langkornreis Schokopudding ^{LA} mit Salat	Reibekuchen mit Apfelmus Schokopudding ^{LA} mit Salat
Donnerstag	02	Gemischtes Gulasch „Ungarisch“ ^{GW} mit Spätzle ^{GW,EI} und Speckrosenkohl ^{1,2,7} Zwetschgenröster ⁵ mit Salat	Ragout vom Schwein dazu Gemüsereis Zwetschgenröster ⁵ mit Salat	Spaghetti ^{GW,EI} mit Gemüesoße Zwetschgenröster ⁵ mit Salat
Freitag	03	Paniertes Fischfilet ^F mit Remouladensoße ^{LA,Se,1,5,7} und Kartoffelsalat Aprikosenquark ^{LA} mit Salat	Rotbarschfilet ^F an Kräutersoße ^{So,La} mit Kartoffele und Brokkoligemüse Aprikosenquark ^{LA} mit Salat	Gebackene Champignons ^{GW} dazu Remouladensoße ^{La,EI,Se,1,5,7} und Kartoffelsalat Aprikosenquark ^{LA} mit Salat
Samstag	04	Tortellini mit Schinken-Sahne-Soße ^{So,La,1,2,7} Kirschkompott ⁵ mit Salat	Gaißburger Marsch ^{GW,EI} mit Brötchen ^{GW} Kirschkompott ⁵ mit Salat	Gemüseintopf ^{GW,EI} mit Brötchen ^{GW} Kirschkompott ⁵ mit Salat
Sonntag	05	Kohlroulade ^{GW,EI,LA} dazu Püree ^{LA} und Mischgemüse Sahnecreme ^{LA} mit Salat	Schweinebraten an Bratensoße dazu Sonntags-Nudeln ^{GW,EI} und Kaisergemüse Sahnecreme ^{LA} mit Salat	Gemüseschnitzel ^{GW,SL} in Estragonsoße ^{La} dazu Teigwaren ^{GW,EI} Sahnecreme ^{LA} mit Salat
Hl. Drei Könige	06	Gerauchte Bauernbratwurst ^{1,2,7} mit Rahmerbsen ^{LA} und Kartoffele Vanillepudding ^{LA} mit Salat	Brätklöße ^{1,2,7} dazu Kartoffelpüree ^{LA} und Sellerie ^{SL} /Karottengemüse Vanillepudding ^{LA} mit Salat	Kräuterröhrei ^{EI} mit Kartoffele und Rahmspinat ^{LA} Vanillepudding ^{LA} mit Salat
Dienstag	07	Paniertes Schnitzel ^{GW,EI,LA} mit Kartoffelsalat ^{SL,SE} Mandarinquark ^{LA} mit Salat	Geschnetzeltes vom Schwein ^{GW} dazu Kräuterreis und Brokkoli Mandarinquark ^{LA} mit Salat	Gefüllte Paprika ^{GW,EI,So,Sl,Se} mit Vollkornreis Mandarinquark ^{LA} mit Salat
Mittwoch	08	Kassler Hals ^{7,1,2,3} dazu Sauerkraut ¹ und Kartoffeln Edelschokopudding ^{LA} mit Salat	Rindergulasch mit Spätzle ^{GW,EI} Edelschokopudding ^{LA} mit Salat	Frische Pfannkuchen ^{LA,EI,GW} mit Kirschen Edelschokopudding ^{LA} mit Salat
Donnerstag	09	Spaghetti ^{GW,EI} Bolognese(Rind/Schwein) mit Parmesankäse ^{LA} Apfelquark ^{LA} mit Salat	Weißwurst ³ dazu Kräuterpüree ^{M,LA} und Mischgemüse ^{SL} Apfelquark ^{LA} mit Salat	Gemüsebällchen ^{SL} an Pilzsoße ^{LA} mit Reis Apfelquark ^{LA} mit Salat
Freitag	10	Schollenfilet ^F mit Kräuterkartoffeln Sauce Bearnaise ^{LA} und Rahmspinat ^{LA} Rote Grütze mit Salat	Seelachsfilet ^F an Dillsoße ^{La} dazu Reis und Brokkoli Rote Grütze mit Salat	Käsespätzle ^{GW,EI,La} geschmälzt ^{LA} Rote Grütze mit Salat
Samstag	11	Grobe Bratwurst ^{1,2,7} mit Petersilienkartoffeln und Rahmkohlrabi Joghurt ^{LA} mit Salat	Heiße Lyoner ^{1,2,7} dazu Würfelkartoffeln und Mischgemüse ^{SL} Joghurt ^{LA} mit Salat	Gemüseintopf ^{GW,EI,SL} mit Brötchen ^{GW,EI} Joghurt ^{LA} mit Salat
Sonntag	12	Kalbsrahmbraten ^{GW,LA} mit Teigwaren ^{GW,EI} und Kaisergemüse Nusscreme ^{La,SF} mit Salat	Schweinebraten mit Kartoffele und Kaisergemüse Nusscreme ^{La,SF} mit Salat	Vollkornbratling ^{GW,EI} mit Jägersoße ^{LA} Teigwaren ^{GW,EI} und Kaisergemüse Nusscreme ^{La,SF} mit Salat
Montag	13	Hackfleischbällchen ^{GW,EI} an Tomatensoße mit Kartoffelpüree ^{LA} und Karottengemüse ^{LA} Pfirsichquark ^{LA} mit Salat	Rinderbraten dazu Teigwaren ^{GW,EI} und Selleriewürfel Pfirsichquark ^{LA} mit Salat	Blumenkohl-Käse-Medaillons ^{GW,La,EI,Sl} an Kräutersoße ^{So,La} dazu Butterbohnen ^{LA} Pfirsichquark ^{LA} mit Salat
Dienstag	14	Linsen ^{SD} mit Spätzle ^{GW,EI} und Saitenwürstchen ^{1,2,7} Berliner ^{GW,EI,LA} mit Salat	Putenscheiben auf Gemüesoße ^{M,La} mit Kräuterreis Berliner ^{GW,EI,LA} mit Salat	Tortellini in Tomatensoße dazu Brokkoli Berliner ^{GW,EI,LA} mit Salat
Mittwoch	15	Hausgemachtes Gemüseschnitzel ^{GW, Ei, La} mit Kartoffelsalat ^{SL} Himbeercreme ^{LA} mit Salat	Gemüse-Nudel-Auflauf ^{GW,EI,LA,SL} mit Käse und Ei Himbeercreme ^{LA} mit Salat	Vegetarische Maultaschen ^{GW,Sl,EI} geschmälzt ^{LA} dazu Kartoffelsalat ^{SL} Himbeercreme ^{LA} mit Salat

Jan	Menü 1 Vollkost	Menü 2 Leichte Vollkost	Menü 3 Vegetarisch
Donnerstag 16	Schweine-Senfbraten ^{GW,La,Se} mit Kartoffelkroketten und Brokkoli Erdbeerpudding ^{LA} mit Salat	Hähnchenschlegel an Bratensoße ^{SE} dazu Gemüsereis ^{SL} Erdbeerpudding ^{LA} mit Salat	Hausgemachter Ofenschlupfer ^{GW,EI,LA} mit Apfelmus ⁷ Erdbeerpudding ^{LA} mit Salat
Freitag 17	Paniertes Fischfilet ^F mit Rahmspinat ^{GW,La,EI} und Kartoffeln Butterkekspudding ^{LA} mit Salat	Fischfilet ^F an Kräutersoße ^{La,So} mit Kartoffele und Brokkoligemüse Butterkekspudding ^{LA} mit Salat	Tofusteak auf frischem Paprika mit Kräuterreis Butterkekspudding ^{LA} mit Salat
Samstag 18	Schinkennudeln ^{GW,LA,EI} mit Ei Kirschquark ^{LA} mit Salat	Geflügeleintopf ^{GW,EI} mit Brötchen ^{GW} Kirschquark ^{LA} mit Salat	Gemüseintopf ^{GW,EI} mit Brötchen ^{GW} Kirschquark ^{LA} mit Salat
Sonntag 19	Sonntagsbraten an Rahmsoße ^{LA} mit Teigwaren ^{GW,EI} und Kaisergemüse Sahnecreme ^{LA} mit Salat	Jägerbraten dazu Teigwaren ^{GW,EI} und Kaisergemüse Sahnecreme ^{LA} mit Salat	Gemüseschnitzel ^{GW,SL} in Estragonsoße ^{LA} mit Teigwaren ^{GW,EI} Sahnecreme ^{LA} mit Salat
Montag 20	Wirsingroulade ^{LA,SE} mit Karoffelpüree ^{LA} Mandarinenquark ^{LA} mit Salat	Schweinegeschnetzeltes dazu Reis und Brokkoli Mandarinenquark ^{LA} mit Salat	Kartoffel-Gemüse-Auflauf ^{GW,EI,So,Sl,Se} Mandarinenquark ^{LA} mit Salat
Dienstag 21	Zürcher Kalbsgeschnetzeltes ^{LA} mit Pilzen und Spätzle ^{GW,EI} Apfel-Zimt-Speise ^{LA} mit Salat	Rindergulasch ^{GW} dazu Bandnudeln ^{GW,EI} und Karottengemüse Apfel-Zimt-Speise ^{LA} mit Salat	Spaghetti ^{GW,EI} mit Gemüsesoße ^{LA,SL} Apfel-Zimt-Speise ^{LA} mit Salat
Mittwoch 22	Rinderbraten an Burgundersoße ^{GW} mit Semmelknödel ^{GW,EI} und Rotkraut frisches Obst mit Salat	Schweinegulasch ^{GW} mit Püree ^{LA} und Wachsbohnen frisches Obst mit Salat	Armer Ritter ^{LA,EI,GW} mit Zimt Zucker dazu Apfelkompott ⁷ frisches Obst mit Salat
Donnerstag 23	Paniertes Schnitzel ^{GW,EI} mit Kartoffelsalat ^{SL,SE} Nusspudding ^{LA,SF} mit Salat	Rahmbraten ^{LA,GW} dazu Teigwaren ^{GW,EI} und Schwarzwurzeln Nusspudding ^{LA,SF} mit Salat	Gemüsebällchen ^{GW,EI,LA} an Pilzsoße ^{LA} mit Reis Nusspudding ^{LA,SF} mit Salat
Freitag 24	Fischfilet ^F paniert mit Kräuterkartoffeln Sauce Bearnaise ^{LA} und Brokkoli Butterkekspudding ^{LA} mit Salat	Eierhaber ^{GW,La,EI} mit Apfelmus ⁷ Butterkekspudding ^{LA} mit Salat	Nudel-Spinat Auflauf ^{GW,La,E} an Tomatensoße Butterkekspudding ^{LA} mit Salat
Samstag 25	Hackfleisch-Eintopf mit Bohnen und Gemüse ^{SL} dazu Brötchen ^{GW} Ananasquark ^{LA} mit Salat	Weißwurst ^{2,3} mit Kräuterpüree ^{LA} und Mischgemüse ^{SL} Ananasquark ^{LA} mit Salat	Nudeleintopf ^{GW,EI} mit Gemüse und Vollkornbrötchen ^{GW} Ananasquark ^{LA} mit Salat
Sonntag 26	Gebackener Camembert ^{LA,GW} mit Preiselbeeren ¹ und Reis Erdbeerquark ^{LA} mit Salat	Kalbsrahmbraten ^{LA} mit Steinpilzsoße ^{GW} Sonntagsnudeln ^{GW,EI} und Leipziger Allerlei Erdbeerquark ^{LA} mit Salat	Gemüseschnitzel ^{GW,EI} an Jägersoße ^{LA} mit Teigwaren ^{GW,EI} und Kaisergemüse Erdbeerquark ^{LA} mit Salat
Montag 27	Ungarisches Rindergulasch ^{GW} dazu Spätzle ^{GW,EI} und Bohnengemüse Bananenquark ^{LA} mit Salat	Hähnchenbrustfilet ^{LA} mit Kartoffelbrei ^{LA} und Karotten Bananenquark ^{LA} mit Salat	Kartoffelgratin ^{GW,LA} auf Paprikagemüse Bananenquark ^{LA} mit Salat
Dienstag 28	Gefüllter Putenrollbraten ^{GW,EI,LA,SL} mit Waldpilzsoße ^{LA} dazu grüne Bandnudeln ^{GW,EI} Rhabarberquark ^{LA} mit Salat	Rindfleischbällchen ^{GW,EI} an Rahmsoße ^{LA,GW} dazu Reis und Blumenkohl Rhabarberquark ^{LA} mit Salat	Gefüllte Quarkpfannkuchen ^{GW,La,EI} mit Beerenfrüchten ^{1,2,7} Rhabarberquark ^{LA} mit Salat
Mittwoch 29	Zucchini-puffer ^{LA,GW,EI} an Kräuterdip ^{LA} mit Reis und Karottengemüse Quarkspeise ^{LA} mit Salat	Grünkernbratlinge ^{GW,EI} dazu Kartoffelpüree ^{LA} und Brokkoli Quarkspeise ^{LA} mit Salat	Spaghetti ^{GW,EI} an Lauch-Gemüse-Soße ^{LA} Quarkspeise ^{LA} mit Salat
Donnerstag 30	Schwäbisches Dreierlei Schweine-Medaillon, Maultasche, Rahmsoße und Käsespätzle Erdbeercreme ^{LA} mit Salat	Rinderbraten ^{GW} dazu Teigwaren ^{GW,EI} und Sellerie-/Karottenwürfel Erdbeercreme ^{LA} mit Salat	Nudel-Spinat Auflauf ^{GW,LA} an Tomatensoße Erdbeercreme ^{LA} mit Salat
Freitag 31	Rotbarschfilet ^F mit Thymian-Orangensoße ^{GW,LA} grünen Bohnen und Reis Zitronencreme ^{LA} mit Salat	Fischfilet ^F an Safransoße ^{LA} dazu Kartoffele und Rahmspinat ^{LA} Zitronencreme ^{LA} mit Salat	Gemüsefrikadelle ^{GW,EI,SL} an Tomatensoße und Brokkoligemüse Zitronencreme ^{LA} mit Salat

-Änderungen vorbehalten-

Zusatzstoffe: (1) konserviert, (2) mit Phosphat (3) mit Geschmacksverstärker, (4) gewachst,
(5) mit Süßstoff, (6) mit Farbstoff, (7) mit Antioxidationsmittel, (8) geschwefelt

Weitere Informationen laut EU-Lebensmittel VO entnehmen Sie bitte der Anlage 1 Ihrer "Vereinbarung Mobiles Menü"