Menüplan Januar 2017 Oberschule Falkensee

Täglich Rohkost und Obst oder Salat oderDessert!

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.01. - 08.01.17	M1	***Frohes neues Jahr 2017***		Linsensuppe mit Wiener vom Schwein (17, 16, 19, 6, 9, 10, 11, 15)	Jumbo-Fischstäbchen aus Seelachs, Senfsoße, Kartoffeln (1, 19, 4, 8, 10, 11)	Geflügelbratwurst, Sauerkraut ohne Speck, Kartoffelpüree (19, 8, 15)
	M2			Eierpfannkuchen, Apfelmus, Zucker (1, 19, 3, 8)	Gemüsefrikadelle, Karottenrahmsoße, Pariser Karotten, Gnocchi (1, 3, 8, 10)	Tomatencremesuppe mit Reis, Brötchen (1, 3, 6, 8, 9, 10, 12)
09.01. - 15.01.17	M1	Schweinelachsschnitzel, Erbsen und Karotten, Bratensoße (Rind), Kartoffeln (1, 3, 8, 10, 11)	Rindergulasch mit Eierspätzle (1, 3)	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch, Brötchen (1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12)	Fischroulade aus Seelachs mit Käsesoße, Brokkoli und Kartoffeln (1, 4, 8, 10)	Hähnchenfilets in Tomaten-Balsamicosoße, Kroketten (1, 8)
	M2	Vegetarische Maultaschen, Balkangemüse, Soße "Balkan Art" (1, 3, 8, 10, 11, 15)	Gemüse Stäbchen, Kürbis-Kokos-Soße mit Quinoa nach "Thai Art", Langkornreis (1, 3, 6, 8, 10)	Gemüse Köttbullar, Tomatensoße "Italia" und Vollkornspiralen (1, 3, 10)	Grießbrei mit Pfirsichkompott (1, 8)	Süßkartoffelsuppe mit Ingwer, Dreikorn-Vollkornbrot (1, 6, 8, 12)
16.01. - 22.01.17	M1	Klopse vom Schwein nach Königsberger Art mit Erbsen und Salzkartoffeln (1, 3, 8, 10)	Chicken Double Stick "Mediterranean", Sommergemüse, Tomatensoße "Italia", Kartoffelpüree (1, 19, 8, 10, 15)	Hähnchenschnitzel, Tomatensoße "Italia", Kartoffelspalten (1, 3, 10)	Sächsische Kartoffelsuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein, Brötchen (1, 16, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15)	Hähnchenunterschenkel "Drum Stick", Geflügelrahmsoße, Sommergemüse, Langkornreis (1, 8, 10)
	M2	Brokkoli-Mandel-Puffer dazu Brokkoli, Romanabohnen, gelbe Karotten und Sauce à la Hollandaise (1, 3, 8, 9, 10)	Rahmspinat, Bandnudeln (1, 8)	Rucola-Süßkartoffel-Schnitte mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Sommergemüse, Butterreis (1, 8)	Quarkkeulchen mit Apfelmus (1, 8, 15)	Kartoffeltasche mit Frischkäse & Brokkoli, Brokkoli, Käsesoße (1, 8, 10)
23.01. - 29.01.17	M1	Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren, Potato Wedges (1, 3, 8, 10)	Geflügelwurstgulasch, Spiralnudeln (17, 1, 16, 19, 6, 9, 10, 11, 15)	Zwiebel-Sahne-Hähnchen überbacken mit Emmentaler-Käse, Rösti-Ecken (1, 8)	Herzhafter Möhreneintopf mit Schweinefleisch, Brötchen (1, 3, 6, 8, 9, 10, 12)	Lachsfilet-Würfel in pikanter Currysoße, Fingermöhren, Romanesco, Champignons, Mais und Langkornreis (19, 4, 8, 11)
	M2	Vegetarische Kartoffelsuppe, Vollkornbrot (1, 10, 12)	Rührei, Rahmspinat, Kartoffeln (3, 8, 24)	Milchreis, Zucker & Zimt, Apfelmus (8)	Vegetarische Bolognese mit Spiralnudeln (1, 10)	Knusper-Gemüse-Nuggets dazu Kartoffelsalat mit Ei und Gurke, Tomatenketchup (17, 1, 3, 8, 25, 11)
30.01. - 05.02.17		***Wir wünschen Euch schöne Ferien!***				

1.Gluten, 3.Eier, 4.Fisch, 6.Soja, 8.Milch(Milcheiweis und Laktose), 9.Baumnüsse/Schalenfrüchte, 10.Sellerie, 11.Senf, 12.Sesam, 15.Antioxidationsmittel, 16.mit Nitritpökelsalz, 17.Konservierungsstoffe oder konserviert, 19.Phosphat, 24.Süßungsmittel, 25.mit einer Zuckerart oder Süßungsmittel

Änderungen vorbehalten!