

# Speiseplan für Januar 2018

# Anna Freud Schule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
15.01.-19.01.2017	<b>A</b>	Rinderfrikadelle (a,c), Kartoffeln , Sauerkraut, Obst	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g), veg. hellbraune Soße (a,g,i), Langkornreis, Beilagensalat	Sächsische Kartoffelsuppe mit geschn. Wiener Wurst [S,3](g,i,i), Vollkornbrötchen (a,e,h) , Obst	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Möhren in heller Soße gebacken (a,g,i), Gurkensalat mit Joghurtdressing (c,f,g)	
	<b>B</b>	veg. Spinat-Kartoffel-Gratin in Käserahmsoße (a,g,i), veg. Käsesoße (a,g,i), Obst	veg. Tortelloni (Ricotta, Gemüse) in Tomatensoße (a,c,g,i), Beilagensalat	Rührei (c,g), Stampfkartoffeln (g), Buttergemüse (g), Obst	Gabelspaghetti (a,c), Soße "Balkan Art" (Tomatensoße, Paprika, Essiggurke) (a,i), geriebener Hartkäse [1,2](g), Tomatenkräutersoße (i)	Back-Camembert paniert (a,g), Birne mit Preiselbeere, Country-Wedges, Beilagensalat
	<b>C</b>	pan. Fischfrikadelle (a,d), Pommes "Welle", Salat, Obst	Milchreis (g), Apfel-Erdbeer-Kompott, Zimt und Zucker	Putengeschnetzeltes in Brokkoli-Rahmsoße, Möhren (a,g,i,j), Penne Rigate (a), Gurken-Maissalat mit Italien Dressing (i), Obst	veg. Steckrübeneintopf mit Sahne (g,i), Vollkornbrötchen (a,e,h)	Geflügel Kebab aus geschnittener Putenbrust, Kräuterquark (g,i), Fladenbrot aus dem Steinofen (a), Salat
22.01.-26.01.2017	<b>A</b>	Gebra. Hähnchenbrustfilet "Natur", Naturreis, Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Obst	Apfelpfannkuchen mit Rosinen (a,c,g), Vanillesoße (a,g)	Schweinelachsschnitzel paniert (a), Würzige Kräuterkartoffeln, Bratensoße [R](i,i), buntes Gemüse	Schlemmerfilet ´a la francaise vom Seelachs (a,d), Bioreis, Senfsoße (a,g,i,j), Salat	
	<b>B</b>	Broccoli-Knuspernuggets paniert (a,c,f,g,i), Kartoffeln , Sauce à la Hollandaise (a,g,i), Obst	veg. Thai-Bolognese mit asiatischem Gemüse, Ingwer, Koriander (a,f), Tomatenkräutersoße (i), Fusilli (a), Salat	Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Langkornreis, Salat	veg. Kartoffel-Möhren-Eintopf (i), Vollkornbrötchen (a,e,h), Obst	Frühlingsrolle Shoo Van (a,c,f), Langkornreis, Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
	<b>C</b>	Farfalle (a), helle Cremesoße (a,g,i), Gemüsemischung Julienne (i), geriebener Hartkäse [1,2](g)	Alaska Seelachsnuggets in Tomatenmarinade (d,f), Langkornreis, Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"	Geflügelfrikadelle (a,c), Kräuterkartoffeln gebacken, Buttergemüse (g), Geflügelrahmsoße (a,g,i)	Fit Pizza Margherita Speziale (a,g,i), bunter Salat, Obst	Knusperschnitte mit Nacho-Panade gefüllt mit Tomaten-Salsa aus Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten und Zwiebeln, bunter Salat
29.01.-02.02.2017	<b>A</b>	Rinderfrikadelle (a,c), Stampfkartoffeln (g), Möhren "naturell" , Bratensoße [R](i,i)	Tomaten-Reis-Eintopf mit Hackbällchen [R](a,i), Vollkornbrötchen (a,e,h), Obst	Seelachs "Mediterran" mit Grilloptik (d,f), Gemüse-Mix "Ampel", Naturreis, helle Cremesoße (a,g,i)	geschn. Geflügelbratwurst in milder Curry-Tomatensoße (j), Kartoffelspalten mit Schale, Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	
	<b>B</b>	veg. Mini-Gemüseravioli in Tomatensoße (a,c), Eisberg-Tomatensalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)	Pastinaken-Kartoffel-Plätzchen (a,c,g), Couscous (a), veg. Käsesoße (a,g,i), bunter Salat	veg. Lasagne mit Gemüse in Tomatensoße (a,g,i)	Kartoffeln , Kräuterquark (g), Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" (a,c), Kartoffelwedges mit Schale, Rohkost, Tomatenketchup (i)
	<b>C</b>	Fit Pizza Salami-Paprika [R](a,g), Salat	Geflügelbällchen in Rahmsoße (a,g,i,j), Vollkorn-Pennnudeln (a), Wachsbrechbohnsalat mit Italien Dressing [3](i), Obst	Lahmacun [R,1](a,f), Kräuterquark (g,i), Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)	Kartoffel-Hackauflauf "Orientalische Art" (Kartoffeln, Aubergine, Zucchini, Tomatensoße, Rinderhack)(a,g) , Obst	Chicken "Korma" Hähnchenbrusthappen in scharfer Currysoße (g,j), Fusilli 'Integrale' (a), Rohkost

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang.

Rindfleisch [R], Geflügelfleisch [G], Schweinefleisch [S]

**Änderungen vorbehalten!**