

FSGG-Speiseplan

Januar 2025

Donnerstag den 02.01.

Menü 1:

Bio-Spirelli mit vegetarischer Linsenbolognese,
dazu Grana Padano^{2,3}

Menü 2:

Chili sin Carne (rote Kidneybohnen, Mais, Paprika),
dazu Weizenbaguette (100% Bio)

Freitag den 03.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Knabbermöhrrchen

Menü 1:

Frikadelle vom Rind mit Eierknöpfle, dazu Kohlrabi in Hollandaise

Menü 2:

Schupfnudelpfanne mit Lauch und Möhren (100% Bio)³

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

Montag den 06.01.

Menü 1:

Kalbsgulasch mit Semmelknödel^{1,5}

Menü 2:

Kartoffelauflauf mit Rinderhack und Zucchini (100% Bio)

Dienstag den 07.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Salat mit Joghurtdressing³

Menü 1:

Currywurst (Geflügel) mit Kartoffelecken^{1,3,5,8}

Menü 2:

Nudelauflauf mit Gemüse (Brokkoli, Paprika) und Käsesauce

Mittwoch den 08.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Chinakohl-Mais-Salat³

Menü 1:

Bio-Spaghetti mit Carbonarasauce von der Pute, dazu Grana Padano^{2,3,4}

Menü 2:

Käse-Lauchsuppe, dazu Weizenbaguette (100% Bio)

Donnerstag den 09.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Knabbergurken

Menü 1:

Raviolini gefüllt mit Spinat, dazu Spinatsahnesauce und Reibekäse

Menü 2:

Gemüsegulasch (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl) mit Reis (100 % Bio)

Freitag den 10.01.

Menü 1:

Kibbeling mit Remouladensauce, dazu Kartoffelsalat^{2,8,9}

Menü 2:

Spätzle mit vegetarischer Bolognese (Gerste), dazu Reibekäse (100% Bio)

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanus	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

Montag den 13.01.

Menü 1:

Hähnchenbrustfilet natur mit heller Rahmsauce,
dazu Eierknöpfe^{1,5}

Menü 2:

Kartoffel-Auflauf mit Linsenbolognese³

Dienstag den 14.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Salat mit Joghurtdressing³

Menü 1:

Vegetarisches Gulasch (Veggie Hähnchen) mit Bio-Penne^{1,5}

Menü 2:

Gnocchi-Auflauf mit Gemüse
(Tomatensauce, Karotte, Kohlrabi) (100% Bio)³

Mittwoch den 15.01.

...beide Menüs jeweils inkl. cremigen Farmersalat^{2,3}

Menü 1:

Vier Hackbällchen (Pute) mit Brokkoli-Käsesauce,
dazu Bio-Vollkornspirelli

Menü 2:

Paniertes Seelachsfilet mit Limonendip,
dazu Salzkartoffeln

Donnerstag den 16.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Salat mit Honig-Vanaigrette³

Menü 1:

Eine Geflügelbratwurst mit Bratensauce,
dazu grüne Bohnen und Kartoffelpüree^{1,5}

Menü 2:

Penne mit Tomatensauce,
dazu geriebener Käse (100% Bio)

Freitag den 17.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Knabbermöhrrchen

Menü 1:

Panierter Lachs mit Rahmspinat, dazu Risoni

Menü 2:

Falaffel Couscous und Gemüse (Karotten, Paprika, Tomate),
dazu Joghurt-Dip (100% Bio)³

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

Montag den 20.01.

Menü 1:

Rinderfrikadelle mit Lauch-Rahmgemüse und Reis (100% Bio)

Menü 2:

Überbackener Vegetarischer Maultaschenaufwurf
mit Tomatensauce

Dienstag den 21.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Salat mit Joghurtdressing³

Menü 1:

Hähnchenbrust "Piccata" mit Tomatensauce, dazu Bio-Spirelli

Menü 2:

Brokkolicremesuppe mit einer Scheibe Vollkornbrot (100% Bio)

Mittwoch den 22.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Maissalat³

Menü 1:

Hausgemachtes Kartoffelpüree
mit Möhrenrahmgemüse (100%Bio)³

Menü 2:

Vegetarischer Burger mit einem Brötchen,
Gemüsefrikadelle (Karotten, Sellerie, Poree), Tomaten, Salat,
Gewürzgurken und Burgersauce, dazu Kartoffelecken^{1, 2, 3, 5, 8, 9}

Donnerstag den 23.01.

Menü 1:

Mexikanische Lasagne mit veganem Hack (Sonnenblumenkerne)
mit Kidneybohnen, Mais, Paprika (100% Bio)

Menü 2:

Vegetarische Frühlingsrolle (Mungobohnen, Weißkohl, Lauch)
mit asiatischen Gemüse, dazu Parboiled Basmatireis²

Freitag den 24.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Salat mit Honig-Vanaigrette³

Menü 1:

Hähnchenschnitzel mit Erbsenrahmgemüse, dazu Kartoffelecken^{3, 5}

Menü 2:

Vegetarische Ravioli (Tomate, Karotte, Pastinake),
dazu Käsesauce (100% Bio)

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

Montag den 27.01.

Menü 1:

Hähnchen-Nuggets mit Süß-Sauer-Sauce und Kartoffelecken ^{2, 3, 5}

Menü 2:

Eieromelette mit Bio-Rahmspinat, dazu Bio-Salzkartoffeln ³

Dienstag den 28.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Salat mit Honig-Vanaigrette ³

Menü 1:

Überbackener Gnocchi-Auflauf mit Erbsen (100% Bio)

Menü 2:

Tomatencremesuppe mit Reiseinlage
und Weizenbaguette (100% Bio) ³

Mittwoch den 29.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Karotten-Apfelsalat ³

Menü 1:

Würstchengulasch (Rind) in Tomatensauce
mit Bio-Parboiled Reis ^{2, 3}

Menü 2:

Spirelli-Kürbis-Auflauf mit Kürbissahnesauce (100% Bio) ³

Donnerstag den 30.01.

Menü 1:

Veganes Asiatisches Rindergeschnetzeltes (Mykoprotein)
mit Karotten und Edamame, dazu Bio-Basmatireis ²

Menü 2:

Vegetarische Bolognese (Sonnenblumenkerne, Karotte, Sellerie)
mit Farfalle und Reibekäse (100% Bio)

Freitag den 31.01.

...beide Menüs jeweils inkl. Knabbergurken

Menü 1:

Ein Hähnchenschenkel mit dunkler Bratensauce,
dazu Semmelknödel ^{1, 5}

Menü 2:

Bulgur mit Gemüsegulasch (Karotten, Brokkoli, Blumenkoh, Tomatel) (100 % Bio)

ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß