



1. - 12. Kl.

2021 / 22

Menu unter Aufsicht eines externen Ernährungsberaters in unserer Küche zubereitet.

Januar

Montag 3	Dienstag 4	Mittwoch 5	Donnerstag 6	Freitag 7
Frei	Frei	Frei	Frei	Frei
Montag 10	Dienstag 11	Mittwoch 12	Donnerstag 13	Freitag 14
Makkaroni Bolognese Tomaten-Mais-Bonito-Salat **** Geschmortes Fleisch mit Pilzen Gebackener Seehecht mit Blumenkohl Milch- oder Frucht-dessert	Weißer Bohnen gedünstet mit Chorizo Erbsen mit Schinken **** Gegrilltes Hähnchen, Quinoa und Gemüse Zackenbarsch mit Garnelen und Muscheln Milch- oder Frucht-dessert	Fideuá mit Meeresfrüchte Gebratene grüne Bohnen mit Schinken **** Gratinierte Eier mit Béchamelsauce Thunfischknödel mit Salat und Tomate Milch- oder Frucht-dessert	Ratatouille Zucchini-creme **** Rinderfilet paniert mit Reis Gebackene Sardinen Milch- oder Frucht-dessert	Cocido Suppe Gebratener Kohl **** Cocido Madrileño Gebackene Seezunge mit Salzkartoffeln Milch- oder Frucht-dessert
Montag 17	Dienstag 18	Mittwoch 19	Donnerstag 20	Freitag 21
Spaghetti mit Tomaten Gemischter Salat **** Roastbeef Gegrillter Seehecht mit Brokkoli Milch- oder Frucht-dessert	Geschmorte weiße Bohnen Linsen-creme **** Frikadellen mit Reis Bonito-Fisch mit Tomaten Milch- oder Frucht-dessert	Karotten-creme Gebratener Rosenkohl **** Garnelenomelett mit Salat und Tomaten Gegrillter Lachs mit Salzkartoffeln Milch- oder Frucht-dessert	Reis mit Gemüse Kichererbsensalat **** Hühnercurry mit Erbsen Kabeljau-Zwiebeln mit Erbsen Milch- oder Frucht-dessert	Fleischsuppe Rahmspinat **** Gegrillte Burger mit Bratkartoffeln Zackenbarsch mit Garnelen und Muscheln Milch- oder Frucht-dessert
Montag 24	Dienstag 25	Mittwoch 26	Donnerstag 27	Freitag 28
Reis mit Tomaten Gebratener Blumenkohl **** Gegrilltes Filet mit Tomatenscheiben Blaue Wittlingfilets und Salat im Teigmantel Milch- oder Frucht-dessert	Kichererbsen mit Schinken sautiert Linsen mit Gemüse **** Gegrilltes Hähnchenfilet und Pommes Gegrillter Hahn mit Salat und Tomate Milch- oder Frucht-dessert	Spaghetti Carbonara Zerdrückter Brokkoli **** Gebratener Schinken mit Brokkoli Gebackener Seehecht, gemischtem Salat Milch- oder Frucht-dessert	Zucchini-creme Pisto Manchego **** Schinken-kroketten mit Tomatenscheiben Zackenbarsch in grüner Sosse mit Kartoffel Milch- oder Frucht-dessert	Bohnen mit Gemüse Erbsen mit Schinken **** Sächsisches Schnitzel mit Reis Gegrillter Lachs mit Bratkartoffeln Milch- oder Frucht-dessert
Montag 31	Dienstag 28	Mittwoch 29	Donnerstag 30	Freitag 31
Valencianische Paella Rahmspinat **** Putenomelett mit Salat und Tomaten Gegrillter Kaiser mit grünen Bohnen Gebackener Seehecht mit Brokkoli				

Das Salatbuffet besteht aus Tomatensalat, Feldsalat, Gurkensalat, Karottensalat und Kopfsalat.

Gekochte Gerichte: Mit Gemüsebrühe und Sonnenblumenöl. Gebratene Gerichte: Ganzes Stück gebacken. Alle Hülsenfrüchte werden traditionell gekocht.

Das Obst und Joghurt werden täglich serviert, einschließlich an Tagen mit Vanillepudding und Milchreis (Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen). In der Saison: Melone, Wassermelone und Mandarinen.