

**Speiseplan Januar 2022 GS/RS Magdala**

Montag, 03.01.2022	Dienstag, 04.01.2022	Mittwoch, 05.01.2022	Donnerstag, 06.01.2022	Freitag, 07.01.2022
Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (a,d1,g,4) <input type="checkbox"/>	deftiger Erbseneintopf mit Wiener Würstchen und Brot + Puddingdessert (d1,g,i,9) <input type="checkbox"/>	Kasslerbraten mit Soße, hausg. Sauerkraut und Schupfnudeln (a,d,d1,7,9) <input type="checkbox"/>	hausg. Kräuterquark mit Gurkenstreifen und Petersilienkartoffeln (g,9) <input type="checkbox"/>	Eierkuchen mit hausg. Apfelkompott und Puderzucker a,d1,g,8,9 <input type="checkbox"/>
Spaghetti Bolognese mit Reibekäse (d1,g) <input type="checkbox"/>	Gemüse-Knusper-Bagel mit Kräutersoße und Reis + Puddingdessert (a,d1,g,7,9) <input type="checkbox"/>	vegetarische Kohlroulade mit Soja/Weizenfüllung, Soße und Kartoffeln (d1,i,l) <input type="checkbox"/>	Fischstäbchen mit Kartoffelbrei und Zitronen-Buttersoße a,c,d1,g <input type="checkbox"/>	Rindfleischsuppe mit Kartoffeln und Gartengemüse dazu Brot (i,7,8,9) <input type="checkbox"/>
Montag, 10.01.2022	Dienstag, 11.01.2022	Mittwoch, 12.01.2022	Donnerstag, 13.01.2022	Freitag, 14.01.2022
Spirelli mit Tomatensoße und Reibekäse (d1,g,9) <input type="checkbox"/>	Schwarzwurzel-Knusper-Ecken mit Tomatenragout und Reis + Joghurt (d1,i,7,8,9) <input type="checkbox"/>	Tomaten-Hackfleisch-Lasagne mit Bechamelsoße (a,d1,g,7,9) <input type="checkbox"/>	Schweineschnitzel mit Soße, Erbsengemüse und Kartoffeln (a,d1) <input type="checkbox"/>	Milchreis mit heißen Pflaumen und Zucker/Zimt (g,9) <input type="checkbox"/>
Hühnerfrikassee dazu bunter Gemüseris (d1,i) <input type="checkbox"/>	Reissuppe mit buntem Gemüse und Hühnerfleisch, dazu Brot + Joghurt (d1, i, 9) <input type="checkbox"/>	Vegetarische Gemüse/Pilzpfanne mit Kräutersoße und Eierspätzle (a,d,d1,i) <input type="checkbox"/>	„Gemüse-Curry“ (Tomaten, Blumenkohl, Paprika, Mais, Bohnen)Kartoffelstampf (b,i,k,l,8,9) <input type="checkbox"/>	Fischwürfel in leichter Senfsoße, Kartoffelbrei c,d1,g,m <input type="checkbox"/>
Montag, 17.01.2022	Dienstag, 18.01.2022	Mittwoch, 19.01.2022	Donnerstag, 20.01.2022	Freitag, 21.01.2022
Eierragout mit Gemüsestreifen in Senf-Dillsoße und Reis (a,d1,j,) <input type="checkbox"/>	Kartoffelsuppe mit Bockwurstscheiben dazu Brot + Kompott (d1,g,6,7,8) <input type="checkbox"/>	Hackbraten mit Mischgemüse und Kartoffeln (d1,i,4,8) <input type="checkbox"/>	Bohnensuppe mit Kartoffelwürfeln und Rindfleischeinlage dazu Brot d1, <input type="checkbox"/>	knusprige Hähnchennuggets mit Geflügelsoße, Frühlingsgemüse Kartoffelbrei(d1,7,8) <input type="checkbox"/>
Wurstgulasch mit Tomatensoße und Spirelli (d1,6,7,9) <input type="checkbox"/>	Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen mit Frischkäse-Kräutersoße und Reis + Kompott (a,d4,g,i) <input type="checkbox"/>	Italienische Gemüsepfanne (Zucchini,Aubergine,Tomate,Olive) mit Basilikum/Tomatensoße und Weizenebly (d,d1.) <input type="checkbox"/>	American Pancakes, Apfelmus und Zucker (a,d1,g,9) <input type="checkbox"/>	gedünstete Fischroulade mit Gemüsefüllung, Kräutersoße, Kartoffelbrei (c,d1,g,m) <input type="checkbox"/>
Montag, 24.01.2022	Dienstag, 25.01.2022	Mittwoch, 26.01.2022	Donnerstag, 27.01.2022	Freitag, 28.01.2022
Hähnchenwürfel mit Petersiliensoße, Vollkornreis (d,d1,g,7,8) <input type="checkbox"/>	Käse-Lauchsuppe mit Hackfleisch und Brot (d1,g,7,8,9) <input type="checkbox"/>	Gemüse-Knusperschnitzel mit Kräutersoße, Röstkartoffeln (4,7,9,a,d1) <input type="checkbox"/>	grüne Gemüsepfanne (Bohnen, Zucchini, Erbsen),Sauce Hollandaise und Reis (a,g,9)+Fruchtquark <input type="checkbox"/>	Hefeklöße mit Heidelbeeren (d1,g,9) <input type="checkbox"/>
vegetarisches Gyrosgeschnetzeltes mit Tomatenreis und Tzaziki (d1,j,g,9) <input type="checkbox"/>	Knusperschnitte „Hong Kong“ gefüllt mit Sprossen, Karotten dazu Reis und Sojasoße (d1,i,7,8,9) <input type="checkbox"/>	Rindergulasch mit Brokkoligemüse und Kartoffeln (d1,j,) <input type="checkbox"/>	<b>Fischburger</b> (Weizenbrötchen, Salat, Remoulade, Fischboulette) + Fruchtquark (a,d1,g,7,8,9) <input type="checkbox"/>	Linsensuppe mit Rauchfleisch, Kartoffelwürfeln und Brot (d1,h,g,i4,6,9) <input type="checkbox"/>

***Trinkwasser und eine Vitaminecke(Obst/Gemüse), stehen jedem Essenteilnehmer\*in, täglich und kostenfrei zur Verfügung***

Bitte beachten Sie, dass wir Zu- oder Abbestellung für den jeweiligen Tag bis 08:00 Uhr berücksichtigen können.

**Rückgabe des Speiseplan BIS 15.12.2021**

Folgende Inhaltsstoffe können in geringen Anteilen in den Speisen vorhanden sein

- Zusatzstoffe: 1)mit Farbstoff 2)mit Geschmacksverstärker 3)Aroma 4)geschwefelt 5)gewachst 6)mit Nitratsalz 7)mit Konservierungsstoffen 8)Antioxidationsmittel 9)Süßungsmittel  
 Allergene: a) Eier b)Erdnüsse c)Fisch d)glutenhaltiges Getreide d1 Weizen, d2Roggen,d3 Gerste,d4 Dinkel  
 e)Krebstiere f)Lupinie g)Milch h)Schalenfrüchte i)Sellerie j)Senf k)Sesamsamen l)Soja m)Schwefeldioxid und Sulfite n)Weichtiere