

Ludwig Schwamb Schule / Gutenberg Gymnasium Monat Januar 2025

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------|---------------------------|---|---|--|--|
| 30.12.-03.01.2025 KW 1 | Tagesmenü | Vegetarische Linsensuppe mit Kartoffeln, Sellerie, Porree und Möhren, <v> mit Kaiserbrötchen | Paniertes Putenschnitzel <G> mit Erbsen in Cremesoße und Salzkartoffeln | Champignonragout <V> auf grüne Bandnudeln | Nudel- Tomatenauflauf mit Wildlachswürfeln <F> |
| | Vegetarisches Menü | Minifrühlingsrollen <V> auf Pfannengemüse "Asiatisch" mit Kichererbsen, Möhren, Erbsen und Mais in süß-saurer Soße <V> mit Reis | Grünes Trio aus Prinzessbohnen, Brokkoli und Erbsen, Käsesoße und Salzkartoffeln | Ofenkartoffel, Joghurt-Kräuterdip und buntem Rohkoststeller mit Gurke, Möhren, Radieschen und Paprika | Vegetarisches Chili mit Kidneybohnen, Tomaten, Paprika und Mais <V> und Fladenbrot |
| | Dessert | Frischobst | Frischobst | Frischobst | Naturjoghurt "Stracciatella Art" mit Schoko-Streuseln |
| 06.01.-10.01.2025 KW 2 | Tagesmenü | Milchreis <V> mit Zimt und Zucker | Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs <F> mit Langkornteig | Gemüsefrikadelle aus Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco und Mais <V> mit Kräutersoße und Salzkartoffeln | Rinderbolognese <R>, Nudeln |
| | Vegetarisches Menü | Kartoffelpuffer <V> mit Apfelmus | Veganes Knusperfilet, Fisch vom Feld mit Schwarzwurzeln, Jackfrucht und Blumenkohl <V> auf Tomatensoße mit Reis | Vegetarische Erbsensuppe <V>, dazu Kaiserbrötchen | Vegetarische Bolognese <V> mit Nudeln |
| | Dessert | Frischobst | Frischobst | Frischobst | Naturjoghurt mit Früchte-Müsli |
| 13.01.-17.01.2025 KW 3 | Tagesmenü | Tomatensoße "Italia" <V> auf Makkaroni | Gyros-Pfanne vom Hähnchen <G> auf Balkan-Gemüsemix aus Karotten, Mais, Bohnen und Paprika mit Naturreis und Tzaziki | Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Kaiserbrötchen | Lachswürfel in Tomatensoße <F> mit Fusili-Nudeln |
| | Vegetarisches Menü | Spinat-Käsesoße auf Makkaroni | Brokkoli-Rösti <V> und Naturreis, Tzaziki | Brokkolicremesuppe mit Kaiserbrötchen | Tomaten-Zucchini-Soße auf kurzen Makkaroni |
| | Dessert | Frischobst | Frischobst | Frischobst | Naturjoghurt mit Birnenkompott |
| 20.01.-24.01.2025 KW 4 | Tagesmenü | Käsesoße mit kurzen Makkaroni | Fischstäbchen <F> auf Dillsoße, Kartoffelpüree | Tomatencremesuppe <V> mit Hörnchennudeln und Roggenvollkornbrot | Frikadelle vom Rind <R> in Bratensoße mit Möhren und Salzkartoffeln |
| | Vegetarisches Menü | Tomaten-Nudelauf mit Käse überbacken <V> | Gemüse-Schnitzel aus Erbsen, Pastinaken und Möhren, natur <V> mit Dillsoße auf Kartoffelpüree | Gemüsesuppe mit Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Erbsen und Muschelnudeln <V> dazu Roggenvollkornbrot | Brokkoli- und Blumenkohlrischen mit Cremesoße à la Hollandaise und Salzkartoffeln |
| | Dessert | Frischobst | Frischobst | Frischobst | Schoko-Milchpudding |

| | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------|---|--|---|--|--|
| 27.01.-31.01.2025 KW 5 | Tagesmenü | Käsesoße Carbonara Art mit Putenformschinken <G> mit Nudeln | Paniertes Putenschnitzel <G> mit Erbsen in Cremesoße und Salzkartoffeln | Vegetarische Linsensuppe mit Kartoffeln, Sellerie, Porree und Möhren, <v>, dazu ein Kaiserbrötchen | Fisch Nuggets <F> mit Pommes frites und Tomatenketchup | |
| | Vegetarisches Menü | Champignonragout <V> auf grünen Bandnudeln | Kaisergemüse aus Karotten, Blumenkohl und Brokkoli mit Käsesoße und Salzkartoffeln | Vegetarisches Chili mit Kidneybohnen, Tomaten, Paprika und Mais <V>, dazu Fladenbrot und Eisbergsalat mit Gurke mit tomatisiertem Dressing und Sonnenblumenkernen | Knusper-Dino aus Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Paprika und Mais <V>, Pommes frites, Tomatenketchup | |
| | Dessert | Frischobst | Frischobst | Frischobst | Naturjoghurt "Stracciatella Art" mit Schoko-Streuseln | |

Speiseplan ohne Gewähr. Wir weisen daraufhin, dass die Inhaltsstoffe (Allergene und Zusatzstoffe) der Speisen endgültig am Ort der Speisenausgabe gekennzeichnet sind.