

594506 Dreikönigsgymnasium in Köln Monat Januar 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
30.12.-03.01.2025 KW 1	Menü 1	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Menü 2 vegetarisch	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Salatteller	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	Dessert	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
06.01.-10.01.2025 KW 2	Menü 1	Ferien	Rinderfrikadelle <R> auf Tomatenragout dazu Penne	Fischstäbchen <F> auf Rahmspinat dazu Kartoffelpüree	Chicken-Nuggets aus Hähnchenbrust-Formfleisch <G>, Tomatenrahmsoße dazu Bunte Spiralnudeln, Eisbergsalat, Joghurt Dressing Sylter Art
	Menü 2 vegetarisch	Ferien	Gemüsegulasch mit Blumenkohl, Bohnen, Karotten, Erbsen und Kichererbsen, Cremesoße à la Hollandaise dazu Salzkartoffeln	Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V>, Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln	Vegetarische Bolognese <V> auf Fusilli dazu Eisberg-Tomatensalat mit Joghurt Dressing Sylter Art
	Salatteller	Ferien	"Power Bowl" mit Quinoa, Kichererbsen, Tomaten, Gurken, Paprika und Mais mit Dressing "Sylter Art", Baguette Brötchen	"Hip Hop Salat" bunter Blattsalatmix mit Chinakohl, Möhren, Maiskörner, Eisberg, Endivien, Tomaten, Gurken und Kidneybohnen, American Dressing, Baguette Brötchen	"Salat Bowl" mit Eisberg, Tomaten, Möhren, Paprika und Gurken, grüne Oliven, French Dressing und Baguette Brötchen
	Dessert	Ferien	Butterkeks-Milchpudding	Mandarinen-Joghurt	Apfelkompott
13.01.-17.01.2025 KW 3	Menü 1	Rinderbolognese <R> auf Spiralnudeln	Hähnchenbruststreifen <G> auf Gemüse-Reis aus Mais, Paprika und Erbsen dazu Paprikamark-Dip	"One Pot Nudeln" mit Fusilli, Tomatensoße, Möhren und Lauch dazu Thunfisch <F>, geriebenen Käse, Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing Sylter Art	Geflügel-Leberkäse <G>, Sauerkraut ohne Speck, Kartoffelpüree, Senf
	Menü 2 vegetarisch	Pfannengemüse "Asiatische Art" mit Kichererbsen, Möhren, Erbsen und Mais in süß-saurer Soße <V> dazu Langkorreis	Grünes Trio aus Prinzessbohnen, Brokkoli und Erbsen mit Käsesoße und Salzkartoffeln	Buntes Champignon-Ragout mit Erbsen und Karotten auf Penne dazu Rohkost aus Gurke, Möhren und Kohlrabi	Spinatspätzle auf Käse-Karottensoße
	Salatteller	"Salat Bowl" mit Eisberg, Tomaten, Möhren, Paprika, Gurken, Bulgur-Curry-Salat, Balsamico-Dressing und Baguette Brötchen	Bunter Salat mit Eisbergsalat, Gurken, Tomaten, Mais, Paprika und Ei, American Dressing und Baguette Brötchen	Salatbowl "Thunfisch" mit Blattsalat, Tomate, Gurke, Paprika, Thunfisch und Ei <F> dazu Baguette Brötchen	Salat mit Eisberg, Tomate, Paprika, Gurkensalat in Rahm und Krautsalat dazu ein Baguette Brötchen
	Dessert	Kirschjoghurt	frisches Obst	Waldfrucht Joghurt	Pfirsich-Maracuja-Joghurt

20.01.-24.01.2025 KW 4	Menü 1	Geflügelbällchen mit Brokkoli, Petersiliensoße und Langkornreis	Hackstippe aus Rinderhack <R> auf Nudeln dazu ein Gemüse-Mix aus Karotten, Mais, Erbsen, Brechbohnen und Paprika	Schlemmerfilet von Alaska Seelachs mit Kräuterauflage "Bordelaiser Style" auf Gemüse-Langkornreis dazu Eisbergsalat mit Gurke, Tomate und Joghurt-Kräuter Dressing	Linseneintopf aus Linsen, Kartoffeln, Sellerie, und Möhren mit Geflügelwürstchenscheiben <G> dazu ein Kaiserbrötchen	
	Menü 2 vegetarisch	Blumenkohl mit Hollandaise und Käse überbacken <V>, Helle Soße und Salzkartoffeln	Vegetarisches Chili mit Kidneybohnen, Tomaten, Paprika und Mais <V> dazu Langkornreis und Eisbergsalat mit French-Dressing	Rührei <V> auf Möhren in Rahmsoße dazu Kartoffelpüree	"Gemüse-Köttbullar" aus Erbsen, Mais, Möhren und Grünkohl <V> auf Penne mit Tomaten-Käsesoße	
	Salatteller	Salatteller mit Eisberg, Gurke, Paprika, Tomaten, rote Zwiebeln und Peperoni <V> dazu Joghurt-Kräuter Dressing und Baguette Brötchen	Salatbowl "Herbst" mit Feldsalat, bunten Möhren, Rotkraut, Tomaten und Gurken dazu Joghurt-Kräuter Dressing und Baguette Brötchen	"Green Bowl" mit Erbsen, Mozzarella, Kürbiskernen, Melone und Gurken, Joghurt Dressing Sylter Art, Baguette Brötchen	Bunter Salat mit Eisbergsalat, Gurken, Tomaten, Mais und Paprika dazu "Gemüse-Köttbullar", French Dressing und Baguette Brötchen	
	Dessert	Joghurt Erdbeer	Honigmelone	Joghurt Vanille	Butterkeks-Milchpudding	

27.01.-31.01.2025 KW 5	Menü 1	Rinderfrikadelle <R> mit Brokkoli, Petersiliensoße und Langkornreis	Hähnchenbruststreifen <G> auf Tomatensoße dazu Penne und geriebenen Käse	Fischfrikadelle <F>, Rahmspinat, Kartoffelpüree	Geflügel-Currywurst <G>, Tomatenketchup, Wellenschnittpommes, Eisberg-Gurkensalat mit Joghurt-Kräuter Dressing	
	Menü 2 vegetarisch	Kartoffel-Blumenkohl-Möhren-Auflauf <V>	Quinoa-Erbsen-Frikadelle <V> auf Langkornreis mit Kräutersoße	Kleine Pellkartoffeln, Kräuterquarkdip, Bauernsalat mit Gurke, Paprika, Tomaten, Mais und Eisberg <V>, Italienisches Dressing	gekochte Eier <V> in Senfsoße dazu Leipziger Allerlei aus Erbsen, Karotten und Spargel und Salzkartoffeln	
	Salatteller	Bauernsalat mit Gurke, Paprika, Tomaten, Eisberg, Krautsalat und Käse <V> mit Italienisches Dressing dazu ein Baguette Brötchen	"Power Bowl" mit Quinoa, Kichererbsen, Tomaten, Gurken, Paprika und Mais mit Dressing "Sylter Art", Baguette Brötchen	"Hip Hop Salat" bunter Blattsalatmix mit Chinakohl, Möhren, Maiskörner, Eisberg, Endivien, Tomaten, Gurken und Kidneybohnen, American Dressing, Baguette Brötchen	"Salat Bowl" mit Eisberg, Tomaten, Möhren, Paprika und Gurken, grüne Oliven, French Dressing und Baguette Brötchen	
	Dessert	Pfirsich-Maracuja-Joghurt	Butterkeks-Milchpudding	Mandarinen-Joghurt	Apfelkompott	

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