



MENÜPLAN FÜR JANUAR

Freie Schule

01. KW – VOM 01.01. BIS 05.01.

Mo **NEUJAHR – FEIERTAG**

Di **FERIEN**

Mi Parboiled Reis, Fischragout in Senfsoße fruchtige Quarkspeise

vegi: Thai-Curry mit Tofuschnitzel

Do Kartoffelpüree, Jagdwurstgulasch herzhaftes Möhrenrohkost

vegi: Gemüsegulasch in Tomatensoße

Fr Kürbis-Kartoffel-Suppe, Roggensauerteigbrot Joghurtdessert

02. KW – VOM 08.01. BIS 12.01.

Mo Volanti, Käse-Sahne-Soße mit Wurzelgemüse Feine Rotkohlröhkost

Di Parboiled Reis, senegalesisches Mafé (Gemüsepfanne mit Erdnuss) Obst

Mi Kartoffeln, Rührei, Rahmspinat Knabber-Pane-Picco

Do Bunte Rübchen-Pfanne mit Hirse Apple-Crumble

Fr Kartoffel-Bohnen-Pfanne mit Feta und Baguette Joghurtdessert

Änderung 02.01.18:

Fr Kartoffel-Bohnen-Pfanne mit Feta-Käse-Soße und Baguette Joghurtdessert

03. KW – VOM 15.01. BIS 19.01.

Mo Spirelli, Tomatensoße mit Zucchini, Käse Birnensaft

Di Basmatireis, mediterrane Gemüsepfanne mit Tofu Obst

Mi Kartoffeln, Erbsen in Sahnesoße, Hirse-Käse-Taler Karamelwaffel

Do Milchreis, Zimtucker, Apfelmus

Fr Kartoffelsuppe mit Tofuwienener, Mischbrot Zitronenquark

04. KW – VOM 22.01. BIS 26.01.

Mo Penne, Spinatpesto, Parmesan Joghurtdessert

Di Basmatireis, Erbspüree, Falafeltaler Banane

Mi Kartoffeln, Sahnemöhrläbi, vegetarische Boulette Knusperbrezel

Do Kaisergemüse-Kartoffel-Auflauf mit Dinkel Rote-Bete-Apfel-Salat

Fr veg. Tellerlinseneintopf mit Pastinake, Mischbrot Schokopudding

05. KW – VOM 29.01. BIS 31.01.

Mo Maccheroni-Chips, Tomatensoße, Käse Obst

Di Parboiled Reis, Thai-Gemüse-Curry mit Zuckerschoten Schokokeks

Mi Stampfkartoffeln, Mischgemüse, Sternchen Möhre-Apfel-Salat

VOR- UND ZUNAME: _____

BESTELLUNG BITTE ABGEBEN BIS ZUM **15.12.2017**

GERN AUCH ALS FAX AN: 0341 / 25 35 784

ODER PER MAIL AN: kontakt@sonnenmahl.de