

MENÜPLAN Schule am Meer JANUAR 2026

Name: _____

Klasse: _____

○ Mo, 05.01	○ Rinder-Bratwurst mit Gemüse und Püree (R, A, B, I)
○ Veggi	○ Nudeln mit Käsesauce (1a,2,3, A)
○ Di, 06.01.	○ Hähnchenschnitzel mit Rahmchampignons und Kartoffeln (Gef., 1a,1d,2,3, A)
○ Veggi	○ Gnocci mit Grillgemüse und Tomatensauce (a1,2,3)
○ Mi, 07.01.	○ Frikadelle mit Bohnen u. Püree (R,1a,2,3)
○ Veggi	○ Reis mit Rahmgemüse (Erbsen, Möhren und Kohlrabi) (2)
○ Do,08.01.	○ Hackfleischlasagne (R, 1a,2,3,7)
○ Veggi	○ Spinatlasagne (1a,2,3,7)
○ Fr, 09.01.	○ Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit extra Würstchen (S,2, A, I)
○ Veggi	○ Möhrencremesuppe mit Reiseinlage (2)
○ Mo, 12.01.	○ Nudeln mit Sauce „Bolognaise“ (R,1a,2,7)
○ Veggi	○ Nudeln mit Tomatensauce (1a,2, 7, A)
○ Di, 13.01.	○ Rindergeschnetzeltes mit Gemüsestreifen und Reis (R,2)
○ Veggi	○ Pfannkuchen mit Apfelmus oder Zimt und Zucker (2,3, A, B,C,H)
○ Mi, 14.01.	○ Nudel- Hackfleisch-Auflauf mit Gemüse und Tomatensauce (R,1a,2,7)
○ Veggi	○ Sesamkartoffeln mit Sourcreme und Gemüserohkost (2,7,11)
○ Do, 15.01.	○ Fischstäbchen mit Zitronenbittersauce, Kartoffeln u. Gurkensalat (1a,2,3)
○ Veggi	○ Gnocci mit Gemüse-Käsesauce (1a,2,3)

○ Fr, 16.01.	○ Reispfanne mit Bohnen. Mais und Tomaten (2,7)
○ Veggi	Nudelsuppe mit Gemüseeinlage (1a,3)
○ Mo, 19.01.	Pasta mit Erbsen und Tomaten-Ricotta-Sauce (1a, 2,7)
○ Veggi	Rahmspinat mit Ei und Salzkartoffeln (2)
○ Di, 20.01.	Rindfleischbällchen in Tomatensauce mit Reis (R, 2,7)
○ Veggi	Spätzle mit Käsesauce (1a ,2,3,A,B,C)
○ Mi, 21.01.	Rahmkohlrabi m. Kartoffeln und extra Fleischbällchen (S,2, A)
○ Veggi	Kartoffelpuffer mit Kräuterquark und Rohkoststicks (2,3,A,B,H)
○ Do, 23.01.	Nudel-Auflauf mit Kochschinkenstreifen und Gemüsestreifen (S, 1a,2, 7)
○ Veggi	Nudeln mit Tomatensauce (1a,2,3)
○ Fr, 23.01.	Gemüseeeintopf mit extra Würstchen (S,7, A,B,I)
○ Veggi	Kürbis-Mango-Cremesuppe mit Baguettebrot (1a,2)
○ Mo, 26.01.	Puten-Geschnetztes „Gyros“, Tomatenreis, Krautsalat u. Tzatziki (Gef.,2,7)
○ Veggi	Gemüsepfanne mit Cous Cous (1)
○ Di, 27.01.	Hähnchen-Nuggets mit Tomatensauce und Gemüsereis (Gef., 1a,2,3,7)
○ Veggi	Möhren-Zucchini-Puffer mit Kräuterquark (1a,2,3)
○ Mi,28.01	Nudeln mit Sauce „Bolognaise“ (R, 1a,2,3,)
○ Veggi	Milchreis mit Kirschen oder mit Zimt und Zucker (2,A,C,H)
○ Do 29.01	Kartoffelaufbau mit Putenbruststreifen (Gef.,2)
○ Veggi	Backkartoffel mit Kräuterquarkcreme und Möhren-Rohkost (2)
○ Fr, 30.01.	Chilli con carne mit Baguettebrot (R, 1a, A)
○ Veggi	Tomatencremesuppe mit Reiseinlage (2)

Essensplan bitte spätestens bis zum 10.12.2025 zurückgeben.

Bei nicht eingereichten Essensplänen wird automatisch das vegetarische Essen bestellt.