

ESSENSPLAN JRG - OKTOBER



MO

DIE

MI

DO

	MO	DIE	MI	DO
Woche 1	<h1>FERIEN</h1>			
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4	<p>Hähnchenkeule an geschmorter Paprika mit Kroketten und Bratensauce (G,A,F,I) ***</p> <p>Gemüse Lasagne mit Tomaten Sauce (G,A,C,I)</p>	<p>Thementag Schnitzel (auch vegetarisch) (A,G,I,H,C)</p>	<p>Thementag Pasta (auch vegetarisch) (A,G,I,H,C)</p>	<p>Seelachsfilet an Rahmwirsing und Salzkartoffeln (A,G,D,I,C) ***</p> <p>Vegetarische Quiche mit Pfannengemüse (G,A,C,I)</p>
Woche 5	<p>Chili Con Carne mit Reis und Tortilla (G,H,I,A) ***</p> <p>Frühlingsrolle mit Gemüse, Reis und Süß-Saurer-Sauce (A,K,H,F)</p>	<p>Thementag Burger (auch vegetarisch) (A,G,I,C,K,H)</p>	<p>Thementag Asiatisch (auch vegetarisch) (A,G,I,K,F)</p>	<p>Rinderhacksteak mit Bohnen und Kartoffelgratin (G,I) ***</p> <p>Spätzle mit Käsesauce und Pfannengemüse (G,A)</p>

- EN:**
- A = glutenhaltiges Getreide
 - E = Erdnüsse
 - I = Sellerie
 - B = Krebstiere
 - F = Soja
 - J = Senf
 - C = Eier
 - G = Milch und Milchprodukte
 - K = Sesamsamen
 - D = Fisch
 - H = Schalenfrüchte "Nüsse"
 - L = Weichtiere