

# ESSENSPLAN JRG - JANUAR



	MO	DIE	MI	DO
<b>Woche 1</b> 03.01. bis 06.01.	F E R I E N			
<b>Woche 2</b> 10.01. bis 13.01.	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Gemüse (G,A,J,D,H,I) *** Gemüse Gratin mit Gnocchi (G,A,I)	Thementag Pasta (auch vegetarisch) (A,G,I,H,C)	Thementag Burger (auch vegetarisch) (A,G,I,C,K,H,J,F)	Rinderhack Steak mit Kartoffelgratin und Brokkoli (G,A,J,I) *** Gemüsepfanne mit Rösti und Apfelmus (G,A,J,C,I)
<b>Woche 3</b> 17.01. bis 20.01.	Rindergulasch mit Gemüse und Spätzle (G,A,J,I) *** Couscous mit Mittelmeergemüse (G,A,C,I)	Thementag Asiatisch (auch vegetarisch) (A,G,I,K,F)	Thementag Vegetarisch (G,A,I,C)	Mariniertes Putenschnitzel mit Gemüse und Reis (G,C,I) *** Gemüse Lasagne mit Parmesan und Tomaten Sauce (A,J,H,I)
<b>Woche 4</b> 24.01. bis 27.01.	Gratiniertes Fischfilet mit Röstkartoffeln (A,G,D,I,C) *** Pfannengemüse mit Falafel und pikanter Sauce (A,H,I)	Thementag Spaghetti (auch vegetarisch) (A,D,G,H,I)	Johnny´s Kitchen Pizza (auch vegetarisch) (A,D,G,H,I)	Geflügel Spieße an Gemüsepfanne mit Käse und Reis (G,A,J,I) *** Gemüse Quiche mit Rucola Salat (G,A,C,I)
<b>Woche 5</b> 31.01.	BEWEGLICHER FERIENTAG			

- 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