

ESSENSPLAN JRG - NOVEMBER



	MO	DIE	MI	DO
Woche 1	Hähnchenkeule mit Blumenkohlgratin und Röstkartoffeln (G,A,H,I) *** Gemüse Gratin mit Basilikumsauce (G,A,I)	Thementag Pasta (auch vegetarisch) (A,G,I,H,C)	Thementag Burger (auch vegetarisch) (A,G,I,C,K,H)	Rotbarschfilet mit Zitronenbutter an Gemüse und Salzkartoffeln (A,G,D,I,C) *** Wok Gemüse an Rösti mit Tomaten- oder Pestosauce (A,K,H,F)
Woche 2	Rinder Frikadelle mit Gemüse und Röstkartoffeln, dazu Tomaten-Basilikum-Sauce (G,A,J,C,I) *** Wok Gemüse an Rösti mit Basilikumsauce (G,A,I,I,C)	Thementag Rösti (auch vegetarisch) (A,G,I,H,C)	Thementag Spaghetti (auch vegetarisch) (A,D,G,H,I)	Geflügel Gyros Pfanne mit Reis und Tzaziki (G,H,I) *** Gemüselasagne mit Parmesansauce (G,A,C,I)
Woche 3	Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffelpüree dazu Remouladen Sauce (G,A,J,D) *** Gemüse Frikadelle mit Kroketten und Basilikum-Tomaten-Sauce (G,A,J,C,H,I)	Thementag Asiatisch (auch vegetarisch) (A,G,I,K,F)	Thementag Spätzle (auch vegetarisch) (G,A,H,I,C)	Geflügel Frikadelle mit Gemüse und Reis (G,A,J,C,I) *** Reispfanne mit Gemüse und Süß-Saurer-Sauce (G,A,K,F,I)
Woche 4	Rinder Gulasch mit Gemüse und Spätzle (G,A,J,H,I) *** Gemüse Frikadelle mit Spätzle und Käsesauce (G,A,C,H,I)	Thementag Pasta (auch vegetarisch) (A,G,I,H,C)	Thementag Brioche Burger (auch vegetarisch) (A,G,J,I,C,K,H)	Seelachsfilet mit Zucchini, Salzkartoffeln und Sauce Provencale, (A,G,D,I,C) *** Frühlingsrolle mit Gemüse, und Süß-Saurer-Sauce (A,K,H,F)
Woche 5	Rinder Hacksteak mit Wedges und Brokkoli (G,I,A) *** Kartoffelgratin mit Pfannengemüse (G,A)	Thementag Pasta (auch vegetarisch) (A,G,I,H,C)		

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