

Speiseplan Kopernikusgymnasium Januar 2018

		Menü A	Menü B	Menü C	Menü D
08.01.-12.01.2018	Montag	Chicken "Korma" Hähnchenbrusthappen in scharfer Currysoße (g,j), Langkornreis, Pudding mit Sahne Haselnuss-Geschmack (g)	Pfannkuchen mit Blaubeeren (a,c,g), Dessert-Sauce Vanille-Geschmack (c,g), Pudding mit Sahne Haselnuss-Geschmack (g)	Fitpizza Margherita (a,g,i), Pudding mit Sahne Haselnuss-Geschmack (g)	Mini-Geflügelbällchen in Rahmsoße (a,g,i), Vollkorn-Spiralen (a), Pudding mit Sahne Haselnuss-Geschmack (g), bunter Salat vom Büffet
	Mittwoch	Geflügelfrikadelle (a), Gemüse-Curry-Reis (j), Obst	veg. Kartoffel-Karottenecke mit Knusperpanade (a,g), buntes Gartengemüse, Tomatenkräutersoße (i), Obst	Spaghetti (a), Bolognese aus Hähnchenfleisch (a,i) , Obst	veg. Reibekuchen "Hausfrauen Art" (a,c), Apfelmark, bunter Salat vom Büffet, Obst
	Donnerstag	"Gärtnerin Art" Hähnchenfilets in Gemüserahmsoße (a,g,i), Penne Rigate (a), Pudding mit Sahne Erdbeer-Vanille [1](g)	Vegetarisches Chili mit Gemüse (a), Mehrkornbrötchen (a,k), Pudding mit Sahne Erdbeer-Vanille [1](g)	Hot Dog Brötchen (a), Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8], Pommes "Welle", Pudding mit Sahne Erdbeer-Vanille [1](g)	Alaska Seelachs mit würziger Blattspinatauflage (d,g), Bunter Gemüserais, Senfsoße (a,g,i,j), bunter Salat vom Büffet
15.01.-19.01.2018	Montag	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g), Rösti-Ecken, veg. Gemüsesoße "Stroganoff" (a,g,i)	Vegetarische Moussaka mit Soja (a,f,g,i), bunter Salat vom Büffet, Obst	Baked Potato, Speck&Zwiebel Topping, Tzatziki [1](g,i), bunter Salat vom Büffet	Veg. Bolognese (a,i), Vollkorn-Pennennudeln (a), Tomatenkräutersoße (i), Obst
	Mittwoch	Schweinelachsschnitzel paniert (a), Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Country-Wedges, Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)	veg. Mini-Gemüseravioli in Tomatensoße (a,c), bunter Salat vom Büffet, Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)	Fladenbrot (a,k), Hähnchendöner, Kebapsauce weiß mit Kräuter (c,g,j), Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)	Rinderfrikadelle (a,c), Kartoffeln , Möhren in Sahnsoße (a,g), Eisbecher Erdbeer-Vanille [1](g)
	Donnerstag	Hähnchengeschnetzeltes in Currysahnsoße mit Früchten (a,g,i,j), Langkornreis, Fruchtjoghurt Erdbeer (g)	Gemüsepfanne "Provenca" (Mediterranes Gemüse mit kl. Kartoffeln und Weißkäse) (g), Kräuterquark (g), Fruchtjoghurt Erdbeer (g)	geschn. Geflügelbratwurst in milder Curry-Tomatensoße (j), Pommes frites , Fruchtjoghurt Erdbeer (g)	Rinderfrikadelle "Griechische Art" (Gemüse, Weichkäse) (a,c,g), Reis-Wildreismischung mit Gemüse, Fruchtjoghurt Erdbeer (g)
22.01.-26.01.2018	Montag	Chicken "Korma" Hähnchenbrusthappen in scharfer Currysoße (g,j), Basmatireis, bunter Salat vom Büffet	Kürbis-Kokos-Suppe mit Quinoa nach "Thai-Art" (a,f,g,i), Baguettebrötchen (a)	Fischhappen im Backteig aus Alaska Seelachs (a,d,g,j), Steakhouse Frites, Remoulade [1](g,j)	Bolognese aus Hähnchenfleisch (a,i), Vollkorn-Spiralen (a), bunter Salat vom Büffet
	Mittwoch	Schweinelachsschnitzel paniert (a), Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Bratkartoffeln mit Speck [S](g)	veg. Tortelloni-Gratin in Gouda-, Cheddar-, Pecorinosoße, Gemüse, (a,c,g,i)	Chicken Wings, Salsasoße, Knusprige Rösti Sticks aus Kartoffeln	Hähnchenbrustfilet, Reis-Wildreismischung mit Gemüse, Markerbsen mittelfein
	Donnerstag	Bratwurstschnecke [S,8](j), Stampfkartoffeln (g), Sauerkraut, Senf mittelscharf (j)	Falafel (Kichererbsenbällchen) (j), Couscous mit buntem Gemüse (a), Kräuterquark (g)	Bami Goreng mit Huhnfleisch (a,c,f,j)	Rindergeschnetzeltes in Bratensoße (j), Kartoffeln , Fingermöhren



JUNGE KÜCHE

29.01.-02.02.2018	Montag	Rinderfrikadelle (a,c), Bratensoße [R](i,j), Kartoffeln, Porreegemüse in cremiger Soße (a,g)	Frühlingsrolle vegetarisch (a,c,g,i), Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer", Langkornreis	Fladenbrot (a,k), Hähnchendöner, Kebapsauce weiß mit Kräuter (c,g,i), Krautsalat [3]	Lachsfilet (d), Dillrahmsauce (a,g,i), Kartoffeln, Brokkoli natur
	Mittwoch	Zwiebel-Sahne-Hähnchen überbacken mit Emmentaler-Käse (a,g), Röstkartoffeln	Hamburger "Vital" (a,k), Veggie-Burger (aus Kichererbsen und rote Beete) (j), Dip-Barbecque, Pommes "Welle"	geschn. Geflügelbratwurst in milder Curry-Tomatensoße (j), Pommes frites, Mayonnaise (c,j,f)	Schweinefleisch in Asiasoße, Gemüse (a,f), Duftreis
	Donnerstag	Cevapcici [R] (c,f), Ajvar, Naturreis, Tomaten	Zucchini gefüllt mit Ratatoui (g), Käsesoße (a,g,i)	Fit Pizza Salami-Paprika [R](a,g)	Hühnerfrikassee mit Gemüse (a,g,i), Naturreis

Zusatzstoffe und Allergenen laut separatem Aushang. Hinweis: [R] mit Rindfleisch; [S] mit Schweinefleisch; [G] mit Geflügelfleisch Änderungen vorbehalten