

IGS Osthofen und Wonnegauschule Monat Januar 2025

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
30.12.-03.01.2025 KW 1	Menü A	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	
	Menü B	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	
	Menü C	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	
	Dessert			Ferien	Ferien	
06.01.-10.01.2025 KW 2	Menü A	Ferien	Ferien	Ferien	Naturreis auf Rahmgemüse aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl und Rohkost Möhren	
	Menü B	Ferien	Ferien	Ferien	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Zuckerschoten in einer pikanten Currysoße <V> auf Naturreis	
	Menü C	Ferien	Ferien	Ferien	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Gemüse Nuggets <V>, Joghurt Dressing, Kaiserbrötchen	
	Dessert			Ferien	Birne	
13.01.-17.01.2025 KW 3	Menü A	Gockelchen paniertes Hähnchenbrust Formfleisch <G> mit Erbsen in Cremesoße und Salzkartoffeln	Möhren - Brokkoligemüse in Petersiliensoße mit Naturreis	Ofenkartoffel mit Joghurt-Kräuterdip, Bauernsalat mit Gurke, Paprika, Tomaten, Mais und Eisberg <V> und Tomatisiertes Dressing	Alaska Seelachs "Fischlis Knusperpanade" <F>, Rahmspinat, Fusilli	
	Menü B	Grünes Trio aus Prinzessbohnen, Brokkoli und Erbsen, Käsesoße und Salzkartoffeln	Minifrühlingsrollen <V> auf Pfannengemüse "Asiatisch" mit Kichererbsen, Möhren, Erbsen und Mais in süß-saurer Soße <V>, Naturreis	Champignonragout <V>, Nudeln mit bunter Rohkost aus Gurke, Möhren, Radieschen und Kohlrabi	Vegetarische Linsensuppe mit Kartoffeln, Sellerie, Porree und Möhren, <v> mit Kaiserbrötchen	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Mini-Karotten-Ecke <V>, Italien Dressing, Baguette Brötchen	Griechischer Salat mit Fetakäse, schwarzen Oliven und Fladenbrot <V>, Italien Dressing	Gemischter Salat mit Thunfisch, Ei und French Dressing, Italien Dressing, Kaiserbrötchen	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäse Füllung, Italien Dressing, Baguette Brötchen	
	Dessert		Apfel		Banane	

20.01.-24.01.2025 KW 4	Menü A	Blumenkohl mit Hollandaise und Käse überbacken <V> dazu Bechameloße und Salzkartoffeln	Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> mit Vollkornnudeln, Eisberg-Maissalat und Tomatisiertes Dressing	Kutter-Fischfrikadelle, leichte Senfsoße, Naturreis und Eisbergsalat mit Gurke und Tomate mit Essig-Öl Dressing	Kartoffel-Quark-Ecke <V> mit Erbsen in Rahm und Kartoffelstampf "hausgemacht"	
	Menü B	"Gemüse-Köttbullar" aus Erbsen, Mais, Möhren und Grünkohl <V> auf feine Gemüsestreifen, Helle Cremesoße und Salzkartoffeln	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Roggenvollkornbrot	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Kürbiskernen in einer pikanten Currysoße <V> mit Naturreis, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate und Essig-Öl Dressing	Brokkolirösti <V> mit Braune Rahmsoße und Kartoffelstampf "hausgemacht"	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Alaska Seelachs Nuggets paniert, Joghurt Dressing Sylter Art, Kaiserbrötchen	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Putenbrustschinken, Gouda, French Dressing, Roggenvollkornbrot	Salatteller mit Falafelbällchen, dazu Italien Dressing, Fladenbrot	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffel-Quark-Ecke <V>, Italien Dressing, Kaiserbrötchen	
	Dessert		Apfel	Vanilla-Milchpudding mit Schokosoße		

27.01.-31.01.2025 KW 5	Menü A	gekochtes Ei <V> in Gemüesoße aus Pastinake, Kürbis und Möhren mit Salzkartoffeln	Hähnchenbrustfilet natur <G> mit Erbsen und Möhren, Bratensoße und Salzkartoffeln	Seelachsfilet im Backteig <F> auf Sommergemüse aus Blumenkohl, Bohnen, Karotten und Erbsen in Cremesoße, Naturreis und Möhrensalat	Vollkorn-Spiralnudeln mit Tomatensoße, geriebenen Käse und Rohkost Kohlrabisticks und Gurkentaler	
	Menü B	Gemüsefrikadelle aus Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco und Mais <V> auf Petersiliensoße dazu Salzkartoffeln	Vegetarische Linsensuppe <V> mit Roggenvollkornbrot	Gemüsenugets <V> in Tomaten-Gemüesoße, Naturreis und Möhrensalat	Blumenkohlröschen in Cremesoße à la Hollandaise, hausgemachter Kartoffel-Gemüestampf mit Julienne Gemüse und Rohkost Kohlrabisticks und Gurkentaler	
	Menü C	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäse Füllung, Italien Dressing, Mehrkornbrötchen	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Hähnchenbrustfilet natur <G>, French Dressing, Roggenvollkornbrot	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Gemüsenugets <V>, Joghurt Dressing, Kaiserbrötchen	Salatteller mit Eisberg, Karotten, Tomaten und Gurke, Vegetarische Frühlingsrolle, Italien Dressing, Kaiserbrötchen	
	Dessert		Obst	Apfel		

Speiseplan ohne Gewähr. Wir weisen daraufhin, dass die Inhaltsstoffe (Allergene und Zusatzstoffe) der Speisen endgültig am Ort der Speisenausgabe gekennzeichnet sind.