

Speiseplan für März 2018

Anna Freud Schule



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
05.03.-09.03.2018	A	Vollkornspirelli (a), Veg. Bolognese (a,i), Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g), veg. hellbraune Soße (a,g,i), Langkornreis, Beilagensalat	Panierte Fischstäbchen (a,d), Dillrahmsoße (a,g,i), Naturreis, Salat / Rohkost	Hähnchenrahmgulasch (g,i,j), Kartoffeln, Kaisergemüse "naturell", Obst	
	B	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Möhren in heller Soße gebacken (a,g,i)	veg. Tortelloni (Ricotta, Gemüse) in Tomatensoße (a,c,g,i), Beilagensalat	Fitpizza Margherita (a,g,i), geriebener Gouda [1](g), Salat / Rohkost	Kartoffeln, Kräuterquark (g), Eisberg-Maissalat mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. pan. Gemüsenuggets (a,c,g,i,k), Naturreis, Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
	C	Mini-Geflügelbällchen in Tomaten-Gemüsesoße (a,i), Kartoffelkroketten, Eisberg-Tomatensalat mit Joghurt Dressing (c,f,g)	Linsensuppe (veg.) (i), Vollkornbrötchen (a,e,h), Obst	Soße "Gärtnerin" mit Gemüse und Sauerrahm (g,i), Naturreis, bunter Salat	Schnitzel [S] mit Röstzwiebelpanade (a), Eierspätzle (a,c), Bratensoße [R](i,j), Buttergemüse (g)	Nudel-Auflauf(Thunfisch-Tomatensoße, Sahne,Käse) (a,c,d,g,i)
12.03.-16.03.2018	A	Reis-Gemüse-Pfanne mit unpanierten Fischnuggets, Curry (d,i,j), Senfsoße (a,g,i,j), Obst	Rindsbratwürstchen [R,3], Kartoffelpüree (g), Rotkohl, Senf mittelscharf (j)	Chicken-Nuggets (Hähnchenbrust geformt) (a), Stampkartoffeln (g), Salat, Tomatenkräutersoße (i)	veg. Kartoffelsuppe mit Gemüse (i), Vollkornbrötchen (a,e,h)	
	B	veg. Spätzle-Gemüse-Pfanne (a,c,i), Obst	veg. Kartoffel-Möhren-Eintopf (i), Vollkornbrötchen (a,e,h)	Dinkelpfannkuchen mit weißer Schokolade gefüllt (a,c,f,g), Apfelmark, Obst	veg. grüne Tortelloni mit Gemüsefüllung (a,c,g,i), Rohkost, Tomatensoße (a,g,i)	Paprikaschote gelb gefüllt mit Couscous (a), Naturreis, Tomatenkräutersoße (i)
	C	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g), Buttergemüse (g), Spiralen (a,c), Obst	Hähnchenvariationen (a,g,i), in Soße, Naturreis, Gemüse	Fusilli (a), Tomaten-Mozzarella-Soße (g), Gurkensalat mit Joghurt dressing (c,f,g), geriebener Hartkäse [1,2](g)	Seelachsstücke in Curryfruchtsoße mit Möhren, Zucchini, Blumenkohl mit sauerrahm und Kokosmilch (d,g,i), Salzkartoffeln, eh	Hühnerfrikassee (a,g,i), Naturreis, Markerbsen mittelfein
19.03.-23.03.2018	A	Rinderfrikadelle (a,c), Kartoffeln, Sauerkraut, Obst	Hähnchenbrustfilet 'Piccata' (a,g), veg. hellbraune Soße (a,g,i), Langkornreis, Beilagensalat	Sächsische Kartoffelsuppe mit geschn. Wiener Wurst [S,3](g,i,j), Vollkornbrötchen (a,e,h), Obst	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Möhren in heller Soße gebacken (a,g,i), Gurkensalat mit Joghurt dressing (c,f,g)	
	B	veg. Spinat-Kartoffel-Gratin in Käserahmsoße (a,g,i), veg. Käsesoße (a,g,i), Obst	veg. Tortelloni (Ricotta, Gemüse) in Tomatensoße (a,c,g,i), Beilagensalat	Rührei (c,g), Stampkartoffeln (g), Buttergemüse (g), Obst	Gabelspaghetti (a,c), Soße "Balkan Art" (Tomatensoße, Paprika, Essiggurke) (a,i), geriebener Hartkäse [1,2](g), Tomatenkräutersoße (i)	Back-Camembert paniert (a,g), Birne mit Preiselbeere, Country-Wedges, Beilagensalat
	C	pan. Fischfrikadelle (a,d), Pommes "Welle", Salat, Obst	Milchreis (g), Apfel-Erdbeer-Kompott, Zimt und Zucker	Putengeschnetzeltes in Brokkoli-Rahmsoße, Möhren (a,g,i,j), Penne Rigate (a), Gurken-Maissalat mit Italien Dressing (i), Obst	veg. Steckerübeintopf mit Sahne (g,i), Vollkornbrötchen (a,e,h)	Geflügel Kebab aus geschnittener Putenbrust, Kräuterquark (g,i), Fladenbrot aus dem Steinofen (a), Salat
09.04.-13.04.2018	A	Gebra. Hähnchenbrustfilet "Natur", Naturreis, Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Obst	Apfelpfannkuchen mit Rosinen (a,c,g), Vanillesoße (a,g)	Schweinelachsschnitzel paniert (a), Würzige Kräuterkartoffeln, Bratensoße [R](i,j), buntes Gemüse	Schlemmerfilet 'a la francaise vom Seelachs (a,d), Bioreis, Senfsoße (a,g,i,j), Salat	
	B	Broccoli-Knusperruggets paniert (a,c,f,g,i), Kartoffeln, Sauce à la Hollandaise (a,g,i), Obst	veg. Thai-Bolognese mit asiatischem Gemüse, Ingwer, Koriander (a,f), Tomatenkräutersoße (i), Fusilli (a), Salat	Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Langkornreis, Salat	veg. Kartoffel-Möhren-Eintopf (i), Vollkornbrötchen (a,e,h), Obst	Frühlingsrolle Shoo Van (a,c,f), Langkornreis, Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"
	C	Falafel (a), helle Cremesoße (a,g,i), Gemüsemischung Julienne (i), geriebener Hartkäse [1,2](g)	Alaska Seelachsnuggets in Tomatenmarinade (d,f), Langkornreis, Asiatische Gemüsesoße "süß-sauer"	Geflügel-frikadelle (a,c), Kräuterkartoffeln gebacken, Buttergemüse (g), Geflügelrahmsoße (a,g,i)	Fit Pizza Margherita Speziale (a,g,i), bunter Salat, Obst	Knusperchnitte mit Nacho-Panade gefüllt mit Tomaten-Salsa aus Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten und Zwiebeln, bunter Salat

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang.

Rindfleisch [R], Geflügelfleisch [G], Schweinefleisch [S]

Änderungen vorbehalten!

