

# SCHULSPEISEPLAN | Dezember 2020

WIR FREUEN UNS AUF IHRE ESSENSBESTELLUNG:

[www.bestellung-frischekueche.de](http://www.bestellung-frischekueche.de)

Kostenfreies Servicetelefon: 0800. 168 99 99 | Fax: 0180. 168 99 99

FRISCHEKÜCHE

🌱 = ovo-lacto-vegetarisch 🍖 = mit Rindfleisch 🐷 = mit Schweinefleisch 🐔 = mit Geflügelfleisch 🐟 = mit Fisch | Legende Allergene: siehe Rückseite

	01.12. – 04.12.2020	07.12. – 11.12.2020	14.12. – 18.12.2020	21.12. – 25.12.2020	28.12. – 31.12.2020
<b>Montag</b>	<b>Weihnachtsferien vom 23.12.2020 bis 02.01.2021</b>	<b>S Dinkel-Milchgrieß</b> , mit heißer Waldbeerensoße (Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren), Birne A <sup>1,5</sup> , G	<b>S Milder Tomatentopf</b> mit frischem Basilikum, kleinen Nudeln, dazu 2 Scheiben Ciabatta-Brot, Schokoladenpudding A <sup>1,2,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Gedünstetes Gemüse</b> (Blumenkohl, Möhre, Brokkoli) mit holländischer Soße, dazu Petersilienkartoffeln, Apfel A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Rahmspinat</b> mit Rührei und Kartoffeln, Banane A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>
		<b>W Hirseintopf</b> mit frischer Petersilie, Erbsen und Karotten, dazu Scheibe Kornbrot, Waldbeeren-Quarkdessert (Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren) A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Grillgemüse-Süßkartoffelpfanne</b> (rote und gelbe Paprika, Zucchini, Tomaten und Lauch) mit Hähnchenbruststreifen, Schokoladenpudding A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Geflügelsteak</b> mit frischen Cremechampignons und Wildreis Mischung, Apfel A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>Ferien</b>
<b>Dienstag</b>	<b>S Bunter Reiseintopf</b> mit frischen Kräutern, Gemüse (Erbsen, grüne Bohnen, Möhren), dazu Scheibe Kornbrot, Mandarinen-Quarkspeise A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Zarter Rindergulasch</b> in Rahmsoße, mit Apfel-Rotkraut und 2 hausgemachten Kartoffelklößen, Frischer Fruchtsalat A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Hühnerfrikassee</b> mit Erbsen und Möhren, dazu Vollkornreis, Frisches Birnenkompott A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Hörnchennudeln</b> mit Basilikum-Tomatensoße und geriebenen Goudakäse, Eisberg-Mandarinen-Salat A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Beefsteak</b> mit Rahmsoße, Blumenkohlrösschen und Kräuterkartoffelpüree, Fruchtjoghurt A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>
	<b>W Tiegelwurst</b> mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln, Mandarinen-Quarkspeise 1,4,A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Nudelaufauf</b> mit Karotten, Blumenkohl, Erbsen und mit Goudakäse überbacken, Frischer Fruchtsalat A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W 3 Kaiser-Hefeklöße</b> mit Schokoladenfüllung, dazu heiße Vanillesoße, Frisches Birnenkompott 2,3,A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Currywurst</b> mit fruchtiger Soße, dazu Naturreis, Eisberg-Mandarinen-Salat 1,4,A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>Ferien</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>S Gedünstetes Hoki-Fischfilet</b> mit Petersiliensoße, dazu Möhrengemüse und Kartoffelstampf, Gurken-Eisbergsalat A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S 2 Hausgemachte Fischstick's</b> mit Kräutersoße und Kartoffelpüree, Gurkensalat A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Hausgemachter Gemüsebratling</b> mit Käsesoße und Kräuterkartoffelstampf, Clementine A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Kartoffelsuppe</b> mit frischen Kräutern, Sellerie, Möhre und Lauch, dazu Wiener Würstchen, Bratapfel-Dessert 1,4,A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Schleifennudeln</b> mit Ratatouille-Gemüesoße (Zucchini, Tomate, Paprika, Aubergine), Rote Beerengrütze mit Vanillesoße 2,3,A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>
	<b>W Weizen- und Vollkornspirelli</b> mit fruchtiger Tomatensoße und Reibekäse, Gurken-Eisbergsalat A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Wintersalat</b> Eisbergsalat, Feldsalat, Rucola, Chicorée und Orangen, dazu hausgemachtes Walnussdressing und ein kleines Körnerbrötchen A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Lachswürfel</b> mit Sahnesoße und grünen Bandnudeln, Clementine A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W 2 Weißkohl-Karotten-Puffer</b> mit Schnittlauch-Sauerrahm-Dip, Bratapfel-Dessert A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>Ferien</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>S Gedünsteter Fleischkäse</b> , mit brauner Soße, dazu Gemüse-Quinoa, Orangen-Apfel-Kaltschale 1,4,A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Bunte Spirelli</b> mit Hackfleischsoße, Mango-Bananen-Zitronenmus A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Hausgemachter Hackbraten</b> mit brauner Rahmsoße, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln, <b>Weihnachtsüberraschung</b> A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>Weihnachten</b>	<b>Die Frischeküche wünscht allen ein besinnliches Weihnachtsfest</b>
	<b>W Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf</b> mit frischen Kräutern, Kartoffelscheiben und Mozzarella-Käse überbacken, Orangen-Apfel-Kaltschale A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Gemüse-Curry</b> mit Kichererbsen, Zuckerschoten, Möhre und gelber Paprika, dazu Bulgur, Mango-Bananen-Zitronenmus A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Grünkohl-Lasagne</b> mit Emmentaler-Käse überbacken, <b>Weihnachtsüberraschung</b> A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>		<b>und einen guten Start ins Jahr 2021!</b>
<b>Freitag</b>	<b>S Bunte Hähnchen-Pfanne</b> in Frischkäse-Creme-Soße, mit roter und gelber Paprika und Karotten, dazu Ebly, Schmandpudding mit Kirschen A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S 2 gekochte Eier in Senfsoße</b> mit Petersilienkartoffeln, Orangen-Möhrenrohkost A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>S Seelachsfilet in Haferflockenpanade</b> mit Dillsoße und Reinsnudeln, Tomaten-Gurken-Salat A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>1. Weihnachtsfeiertag</b>	<b>Silvester</b>
	<b>W Sternchennudel-Eintopf</b> mit frischen Kräutern, Erbsen, Kohlrabi, Möhren und kleines Roggenbrötchen, Schmandpudding mit Kirschen A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Linseneintopf</b> mit frischen Kräutern, Gemüse und Wiener Würstchen, Obst 1,4,A <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>	<b>W Vegetarische Bauernpfanne</b> mit frischem Lauch, Bratkartoffeln, Brokkoli, grünen Bohnen und Möhren, dazu Quark-Dill-Dip, Tomaten-Gurken-Salat C,G <sup>1</sup>		