



## MENÜPLAN FÜR JANUAR

---

### 01. KW – vom 03.01. bis 07.01.

Mo	Spirelli, Tomatensoße, Käse	Birnsaft
Di	Reis, Fischragout in Senfsoße	Gurkensalat oder Knabbergurke
Mi	Stampfkartoffeln, indisches Erbsen-Möhren-Curry	Joghurt Mango-Vanille
Do	Milchreis, Zimtucker, Apfelmus	Knabbergemüse
Fr	Kartoffelsuppe mit Wiener, Mischbrot	Obst

### 02. KW – vom 10.01. bis 14.01.

Mo	Volanti, Spinatpesto, Parmesan	Banane
Di	Reis, Putengeschnetzeltes mit Ananas (oder ohne Ananas)	Feine Rotkohlrohkost oder Apfel
Mi	Kartoffeln, Blumenkohl in Sahnesoße, Dinkel-Grünkern-Taler	Kakaomilch
Do	Stampfkartoffeln, Daniels Chili-sin-Carne	Apple-Crumble
Fr	Möhre-Kartoffel-Fisch-Eintopf, Dinkelbrötchen	Vollkorn-Knusper-Brezel

### 03. KW – vom 17.01. bis 21.01.

Mo	Dinkel-Maccheroni, Käse-Sahne-Soße mit Kürbis	Stracciatellajoghurt
Di	Basmatireis, Erbspüree, Falafeltaler	Mandarine
Mi	Stampfkartoffeln, Backfisch, Tomatensoße	Gurkensalat
Do	Gabelspaghetti mit Wurstgulasch	Weißkohlrohkost oder Knabbermöhre
Fr	Kürbis-Kartoffel-Cremesuppe, Roggenvollkornbrot	Knabbergemüse

### 04. KW – vom 24.01. bis 28.01.

Mo	Penne, Tomatensoße, Käse	Multivitaminsaft
Di	Parboiled Reis, Schweinegeschnetzeltes in Sahnesoße	Möhre-Apfel-Salat oder Knabbermöhre
Mi	Broccoli-Kartoffel-Auflauf mit Dinkel, Sahnesoße Oder: Stampfkartoffeln, Mischgemüse, Müslitaler	Schokopudding
Do	Gemüse-Reis-Pfanne mit Champignonrahmssoße	Himbeerjoghurt
Fr	Kartoffel-Rindfleisch-Tomaten-Suppe, Mischbrot	Obst

### 05. KW – 31.01.

Mo	Spirelli, Zucchini-Tomaten-Soße, Käse	Chicoréesalat mit Mandarine o. Apfel
----	---------------------------------------	--------------------------------------