



MENÜPLAN FÜR JANUAR

01. KW – vom 02.01. bis 05.01.

Di	Spirelli, Tomatensoße, Käse	Birnensaft
Mi	Reis, Fischragout in Senfsoße Vegi: Gemüse-Kokos-Curry	Knabbergemüse
Do	Stampfkartoffeln, Buttermöhren, Zucchini-Puffer	Joghurt Mango-Vanille
Fr	Kartoffelsuppe mit Geflügelbockwurst, Mischbrot Vegi: mit Seitan-Bockwurst	Apfel

02. KW – vom 08.01. bis 12.01.

Mo	Volanti, Spinatpesto, Parmesan Oder: Volanti, Tomatensoße, Käse	Mandarine
Di	Reis, Putengeschnetzeltes mit Ananas (oder ohne Ananas) Vegi: Broccoli-Tofu-Rahmragout	Rotkohlrohkost oder Apfel
Mi	Kartoffeln, Blumenkohl in Sahnesoße, Grünkern-Hafer-Taler	Kakaomilch
Do	Stampfkartoffeln, Möhre-Kraut Gulasch mit Lupinenschnitzel	Apfelkompott oder Apfelmus
Fr	Möhreneintopf mit Rindfleisch, Roggenvollkornbrot Vegi: Möhreneintopf mit Kamut	Vollkorn-Knusper-Brezel

03. KW – vom 15.01. bis 19.01.

Mo	Spirelli, Käse-Sahne-Soße mit Broccoli (püriert) Oder: Spirelli, Tomatensoße, Käse	Erdbeeryoghurt
Di	Basmatireis, Erbspüree, Falafeltaler	Knabbergemüse
Mi	Stampfkartoffeln, Backfisch, Tomatensoße Vegi: Gemüsestick Gärtnerin	Gurkensalat
Do	Gabelspaghetti mit Wurstgulasch, Reibekäse Vegi: Gemüse-Gulasch	Weißkohlrohkost oder Knabbergemüse
Fr	Kürbis-Kartoffel-Cremesuppe, Kürbiskernbrot	Mandarine

04. KW – vom 22.01. bis 26.01.

Mo	Penne, Tomatensoße, Käse	Apfelsaft aus dem Kohrener Land
Di	Parboiled Reis, Schweinegeschnetzeltes, Erbsen Vegi: Reis, Kichererbsendhal mit Tofuwürfeln	Möhre-Apfel-Salat oder Apfel
Mi	Kartoffeln, Mischgemüse, Sternchen	Joghurt Pfirsich-Maracuja
Do	Couscous, mediterrane Gemüsepfanne mit Feta	Schokopudding
Fr	Kartoffel-Rindfleisch-Tomaten-Suppe, Baguette Vegi: Kartoffel-Tomaten-Suppe mit Sojaschnitzel	Obst

05. KW – 29.01. bis 31.01.

Mo	Spirelli, Tomatensoße, Käse	Chicoréesalat mit Mandarine o. Apfel
Di	Basmatireis, Rote-Linsen-Dal, Pfannengemüse Oder: Milchreis, Zimtucker, Apfelmus, Banane	Hirse-Märchenbrei mit Kirschen
Mi	Kartoffelpüree, Sauerkraut, Nürnberger Bratwürstchen Vegi: Seitan-Bratwürstchen	Gurkensticks