



MENÜPLAN FÜR JANUAR

01. KW – vom 02.01. bis 03.01.

| | | |
|----|--|----------------|
| Do | Stampfkartoffeln, Buttermöhren, Gemüsefrikadelle | Joghurtdessert |
| Fr | Erbsencremesuppe, Mischbrot | Obst |

02. KW – vom 06.01. bis 10.01.

| | | |
|----|---|----------------------------|
| 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 | Kartoffelpüree, Möhre-Kraut Gulasch mit Lupinenschnitzel | Apfelkompott oder Apfelmus |
| Fr | Möhreneintopf mit Rindfleisch, Roggenvollkornbrot Vegi: Möhreneintopf mit Wildreis | Vollkorn-Knusper-Brezel |

03. KW – vom 13.01. bis 17.01.

| | | |
|----|---|--|
| Mo | Spirelli, Käse-Sahne-Soße mit Broccoli (püriert) Oder: Spirelli, Tomatensoße, Käse | Erdbeerjoghurt |
| Di | Basmatireis, Rote-Linsen-Dal, Pfannengemüse Oder: Milchreis, Zimtucker, Apfelmus, | Hirse-Märchenbrei mit Kirschen Banane |
| Mi | Kartoffelpüree, Backfisch, Tomatensoße Vegi: Gemüsestick Gärtnerin | Gurkensalat |
| Do | Gabelspaghetti mit Wurstgulasch, Reibekäse Vegi: Gemüse-Gulasch | Weißkohlrohkost oder Knabbergemüse |
| Fr | Kürbis-Kartoffel-Suppe, Kürbiskerne, Mischbrot | Mandarine |

04. KW – vom 20.01. bis 24.01.

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

05. KW – 27.01. bis 31.01.

| | | |
|----|--|--------------------------------------|
| Mo | Spirelli, Tomatensoße, Käse | Chicoréesalat mit Mandarine o. Apfel |
| Di | Basmatireis, Erbspüree, Falafelbällchen | Knabbergemüse |
| Mi | Kartoffelpüree, Sauerkraut, Nürnberger Bratwürstchen Vegi: Seitan-Bratwürstchen | Gurkensticks |
| Do | Eierkuchen mit Apfelmus und Zimtucker | Broccoliremesüppchen |
| Fr | Kartoffelsuppe mit Geflügelbockwurst, Mischbrot Vegi: Kartoffelsuppe mit gebackenen Möhren und Dinkel | Apfel |