



Salat/ Gemüse



Rohkost



Hauptspeise



Vegetarisch



Vollwert



Frischobst



Nachspeise

Montag 12.01.2026	Kaisergemüse	Rohkost	Hähnchen- geschnetzeltes mit Champignonrahm und Fusillnudeln ¹⁵	Gemüsefrikassee mit Penne Regate ¹⁵	CousCous- Pfanne mit Gemüse und Joghurt 15,12	Frischobst	Stippmilch
			12,15	12,15,20			12
Anzahl							
Dienstag 13.01.2026	Möhrenfrischkost fructose	Rohkost	Kartoffelcreme- suppe mit Ge.- Bockwurst und Brötchen ¹⁵	herbstliche Gemüsepfanne mit Dip und Rosmarinkartoffeln	Gemüse Eintopf auf mexikanische Art mit Vollkornbrötchen ¹⁵ 15	Frischobst	Stracciatella- quark
			24,12,22,15	12	3,15,20,fructose		12,19
Anzahl							
Mittwoch 14.01.2026	Gurkensalat	Rohkost	3 Geflügel- cevapcici ¹⁵ mit Tzatziki und Reis	veg. Bratwurst mit Tzatziki und Reis	Sprossenbratling ¹ ⁵ mit Sauce und Wildreis	Frischobst	Griesbrei
			12,15	12	15,21		12,15
Anzahl							
Donnerstag 15.01.2026 VeggieDay	Konfettisalat	Rohkost	Blumenkohl-Käse- medaillon mir Sauce und Salzkartoffeln	Pizza mit Tomate, Basilikum und Gouda (lactosefrei)	Vollkornnudeln ¹⁵ mit Arabiatasauce	Frischobst	Schoko-Birnen- Kuchen
			12,15	3,15	3,15		15,17,fructose
Anzahl							
Freitag 16.01.2026	Möhrengemüse	Rohkost	Fisch-Gemüse- Medaillon ¹⁵ mit Kartoffelpüree	Gemüsetaler mit Kartoffelpüree	Kartoffeltortilla mit Käse und Gemüse. Dazu Kräuterquark	Frischobst	Pfirsichjoghurt
	12		15,22,12,18	12,22,20	12,17		12, fructose
Anzahl							