



Speiseplan

17.01. - 21.01.2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise					
Menü 1	Nudeln ¹⁵ mit Gemüsesoße ¹⁵ (Möhren, Sellerie, Lauch, Tomate)  	Dorschnuggets ¹⁵ mit Kräuterrahmdip ¹⁶ dazu Kartoffelbrei ¹⁶ und Rote Beete Salat  	Hähnchengeschnetzeltes mit Kokos—Ananassoße ^{15,16} dazu Wokgemüse (Kaiserschoten, Bambussprossen, Karotten, Mais) und Reis  	Erbseintopf (Erbsen, Möhren, Sellerie, Kartoffeln)dazu Brötchen ¹⁵ 	Gulasch ¹⁶ dazu Rotkohl ¹⁶ und Spätzle ^{15,16,17}   
Menü 2	Nudeln ¹⁵ mit Tomaten—Frischkäsesoße ¹⁵ 	Linsen-Hirse-Bällchen ¹⁵ mit Dip dazu Kartoffelbrei ¹⁶ und Rote Beete Salat 	Wokpfanne (Kaiserschoten, Bambussprossen, Karotten, Mais) dazu Kokos—Currysoße ^{15,16} und Reis 	Kartoffel—Laucheintopf dazu Brötchen  	Brokkoli Ecke ^{15,19,23} mit Rotkohl und Spätzle ^{15,16,17} 
Dessert	Joghurtspeise mit Erdbeeren	Mini-Berliner ^{15,16,17}	Zimtcrème ¹⁶	Obst	Quarkspeise mit Heidelbeeren



Der Apfel weist den Weg einer Nährstoffoptimierten Ernährung nach Vorgaben der DGE

