

## Januar 2022

Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornspaghetti <sup>a</sup> mit Tomaten-Basilikumsauce und Gurkensalat mit Kräuterdressing - Bananen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Paprikarahm-Hähnchenschnitzel <sup>a,g</sup> mit Kroketten <sup>a</sup> und Kopfsalat mit Joghurtdressing <sup>g</sup> - Erdbeermilch <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Brokkolicremesuppe <sup>l,g</sup> mit Vollkornweizenbaguette <sup>a</sup> - Exotischer Quark <sup>g</sup> (Ananas, Kokosraspeln)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Schupfnudeln <sup>a,c</sup> mit Apfelmus - Thunfischweizenwraps <sup>a,d,g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Rotbarsch in Dillrahmsauce <sup>d,g</sup> mit Vollkornreis und Eisbergsalat mit Essig-Öldressing - Eis <sup>2,g</sup>	Woche vom  03.01.- 07.01.2022
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Tortelloni <sup>a</sup> in Frischkäsesauce <sup>g</sup> und Möhrensalat mit Kräuterdressing - Birnen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Putengulasch, Rotkohl und Kartoffelklöße <sup>c,g</sup> - Knuspermüsli <sup>a</sup> mit Zitronenjoghurt <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Chili con Carne (Rinderhackfleisch, rote Kidneybohnen) mit Fladenbrot <sup>a,k</sup> - Mandarinenquark <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gebratener chinesischer Vollkornreis <sup>a,c</sup> (Ei, Sojasauce, Bambussprossen, Knoblauch, Paprika, Möhren, Frühlingzwiebel) - Brioche- Auflauf <sup>a,c,g</sup> (Französisches Hefeteigbrot, Himbeeren, Ei, Milch)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Lachs-Spinat-Lasagne <sup>a,d,g</sup> und Romanasalat mit Kräuterjoghurtdressing <sup>g</sup> - Eis <sup>2,g</sup>	Woche vom  10.01.- 14.01.2022
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Farfalle (Weizennudeln) <sup>a</sup> mit Paprikasauce <sup>g</sup> und Feldsalat mit Essig-Öldressing - Apfel	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornreis, Putenbrust mit Champignonsauce <sup>e,l</sup> - Johannisbeermilch <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln <sup>a</sup> und Vollkornbaguette <sup>a</sup> - Himbeerquark <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Spinat-Kartoffel <sup>g</sup> (Zwiebel, Knoblauch, Fetakäse) - Käsekuchen <sup>a,c,g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Seelachs <sup>d</sup> in Honigsenfauce <sup>l,j</sup> , Kartoffeln und Eisbergsalat mit Kräuterdressing - Eis <sup>2,g</sup>	Woche vom  17.01.- 21.01.2022
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornweizennudeln <sup>a</sup> mit Brokkoli und Thunfisch <sup>d,g,l,j</sup> - Mandarinen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gnocchi- Auflauf <sup>g</sup> (Schmelzkäse, Käse) und Tomaten-Kraussalat mit Essig-Öldressing - Brombeerrjoghurt <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Paprikacremesuppe <sup>l,g</sup> mit Dinkelweizenbaguette <sup>a</sup> - Milchreis mit Waldbeersauce <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Gemüse-Vollkornreis-Pfanne (Erbsen, Möhren, Lauch, Zwiebel) mit Hähnchenfleisch und Tzatziki <sup>g</sup> - Nusspudding <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Nudelsalat <sup>a,c</sup> und Frikadellen <sup>c,j</sup> (Rinderhackfleisch) mit Ketchup und Senf <sup>l</sup> - Eis <sup>2,g</sup>	Woche vom  24.01.- 28.01.2022

Legende: 1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßungsmittel 5) mit Geschmacksverstärker 6) mit Phosphat <sup>a</sup>) Glutenhaltiges Getreide + Erzeugnisse <sup>b</sup>)Krebstiere + Erzeugnisse <sup>c</sup>)Eier + Erzeugnisse <sup>d</sup>)Fisch+ Erzeugnisse <sup>e</sup>) Erdnüsse + Erzeugnisse <sup>f</sup>)Soja + Erzeugnisse <sup>g</sup>) Milch und Erzeugnisse <sup>h</sup>) Schalenfrüchte + Erzeugnisse <sup>i</sup>) Sellerie + Erzeugnisse <sup>j</sup>) Senf + Erzeugnisse <sup>k</sup>) Sesamsamen + Erzeugnisse <sup>l</sup>)Lupinen + Erzeugnisse <sup>m</sup>)Weichtiere + Erzeugnisse <sup>n</sup>) Schwefeldioxid +Sulfite

Wenn nicht anders benannt handelt es sich unter a) um Weizen.