

Speiseplan für Januar 2023

Montag:	09.01.2023	Nudeln mit Tomatensahne -Sauce, Salat	A, G
Dienstag:	10.01.2023	Kartoffeln mit Kräuterquark, Salat	A, G
Mittwoch:	11.01.2023	Überbackene Jäger-Frikadellen, Spätzle, Salat	A, G, C, J, I
Donnerstag:	12.01.2023	Curry-Geschnetzeltes mit Reis , Salat	A, G
Freitag:	13.01.2023	Grießbrei mit Zimt-Zucker und Kompott	A, G
Montag:	16.01.2023	Bandnudeln in Lachs- Zitronen Sauce, Salat	A, D, G
Dienstag:	17.01.2023	Gemüse-Curry mit Hähnchen und Kokosmilch und Basmatireis, Salat	
Mittwoch:	18.01.2023	Blechpizza mit griechischem Salat	A, G
Donnerstag:	19.01.2023	Hamburger mit Wedges, Salat	A, G
Freitag:	20.01.2023	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	A, C
Montag:	23.01.2023	Makkaroni mit Tomaten-Mozzarella-Sauce, Salat	A, G
Dienstag:	24.01.2023	Hackfleischpfanne mit Joghurt Minze-Dip, Salat	G, I, J
Mittwoch:	25.01.2023	Asia-Pfanne mit Sojasauce, Bohnen und Nudeln, Salat	A,G,C
Donnerstag:	26.01.2023	Hähnchen-Schnitzel mit Kartoffeln und Salat	A, G
Freitag	27.01.2023	Milchreis mit Zimt-Zucker und Kirschgrütze	A,G
Montag:	30.01.2023	Pasta mit Hähnchen und Gorgonzola, Salat	A, G
Dienstag:	31.01.2023	Lasagne-Bolognese, Salat	A, G, J, I