MENÜPLAN

19. – 23. Januar 2026

	Essen I	Essen II	Salat
Montag 19.01.	**Omas Erbsensuppe*** mit Gemüsestreifen[3] und geräuchertem Schweinefleisch*	**Rührei** mit Spinat und Salzkartoffeln[3,5]	**Rote-Bete-Salat** mit Birnen und Kürbiskernen auf buntem Blattsalat, Körnerecke[12]
Dienstag 20.01.	**Hühnchentajine** mit Kichererbsen und Gemüse dazu Reis	**Champignon-Paprika-Gulasch** mit Pasta	**Leicht scharfer Pastasalat** mit Oliven[6], Tomaten, Rucola und getrockneten Tomaten[5]
Mittwoch 21.01.	**Mettbällchen*** in Kapern-Gemüsesauce dazu Salzkartoffeln[3,5]	**Vegane Kartoffelpuffer**[2,3] mit Apfelmus[10]	**Hirtenkäsecreme** auf Chinakohlsalat dazu Laugenstange
Donnerstag 22.01.	**Schweinegulasch*** mit Zwiebeln und Paprika dazu Pasta	**Sojagyros** mit Kartoffelecken und Krautsalat	**"Cole Slaw"** Weißkrautsalat mit Möhren in Mayo[1]-Joghurtdressing dazu Körnerecke[10,12,13]
Freitag 23.01.	**Bulgur-Hackfleisch-Pfanne*** mit Möhren und Paprika dazu Tomatensauce	**"Shakshuka"** Paprika-Tomatengemüse mit Ei	**Taboulé Bulgur** mit Petersilie, Minze, Gurke und Tomaten, in Zitronendressing dazu Fladenbrot

***mit Schweinefleisch**

1. Farbstoff **2. Konservierungsstoffe** **3. Antioxidationsmittel** **4. Geschmacksverstärker**
5. geschwefelt **6. Geschwärzt** **7. Phosphat** **8. Gewachst**
9. Süßungsmittel **10. Säuerungsmittel** **11. Aroma** **12. Stabilisatoren**
13. Emulgatoren **14. Verdickungsmittel**

Vegan geeignet

Hinweis für Allergiker: Auf Grund von Kreuzkontamination können wir nicht garantieren, dass unsere Essen allergenfrei sind!

Änderungen vorbehalten!