

Dein Essenplan für den Monat Januar

03.01. - 03.02.2023

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------|---|--|--|---|--|
| 03.01. - 06.01.2023 | XXX | Nudeln (a) mit Gemüsebolognese (2,5) Apfel | Fischfrikadelle (18) mit Gemüse (g) und Reis Pudding (g) | Eierragout (a,c,g) mit Salzkartoffeln (3,5) Joghurt (1,2,3,g) | Erbseintopf mit Brötchen (a) Rote Grütze |
| 09.01. - 13.01.2023 | Chili con Carne (a,f,3,i) mit Reis Quarkspeise (g,1) | Senfei (a,c,g) mit Salzkartoffeln (3,5) Birne | Bratwurst (2,3,8) mit Gemüse und Salzkartoffeln (3,5) Pudding (g) | Paprikageschnetzeltes mit Reis Ananaskompott (2) | Hühnereintopf (a) mit Brötchen (a) Pudding (g) |
| 16.01. - 20.01.2023 | Jägerschnitzel (a) mit Tomatensoße (a,2,5) und Nudeln (a) Krautsalat (3) | Seelachsfilet (a,c,d) mit Reis und Petersiliensoße (g) Joghurt (1,2,3,g) | Eierpfannkuchen (a,c,g) mit Apfelmus (2,3,g) Banane | Hackbraten (a) mit Buttergemüse (g) und Salzkartoffeln (3,5) Pudding (g) | Grüne Bohnen-Eintopf mit Wiener (2,5) Birnenkompott |
| 23.01. - 27.01.2023 | Nudeln (a) mit Wurstgulasch Apfel-Möhren-Salat | Hähnchenkeule (2,3,4) mit Rotkohl und Salzkartoffeln (3,5) Buttermilchdessert (g) | Milchreis (g) mit Pflaumensoße Orangensaft | Gemüse-Fisch-Pfanne (b,d) mit Reis Pudding (g) | Kohleintopf mit Wiener (2,5) Apfel |
| 30.01. - 03.02.2023 | Spaghetti (a) Bolognese (2,5) Bohnensalat | Eierpatties (2,3,8) mit Gemüse und Kartoffelpüree (a) Götterspeise | Hefeklöße (a,c,g) mit Kirschen Quarkspeise (g,1) | Schnitzel mit Buttergemüse Salzkartoffeln (3,5) Apfel | Linseneintopf (2,3,i) mit Kassler und Brötchen (a) Birne |

