

<b>Essensplan: 13.01.-17.01.2025</b>	<b>Hauptgericht</b>	<b>Nachspeise</b>
Montag	Erbsensuppe mit BIO-Möhren- und Knollensellerie sowie Kartoffelwürfel aus regionalem Anbau <sup>g,i</sup> , 1 x Vollkornbrötchen <sup>a1,a2,a5,k</sup> a1,a2,a5,g,i,k	Fruchtojoghurt Waldfrucht <sup>g</sup> g
Dienstag	vegetarisches Schnitzel aus Milcheiweiß - paniert - a,a1,a4,c,g, Ratatouille - Zucchini, Aubergine, Paprika in Tomatensauce -, Vollkorn-Rigatoni a,a1,c a,a1,a4,c,g	Milchreis <sup>g</sup> g
Mittwoch	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit BIO-Blumenkohl, Zucchini und BIO-Karotten <sup>g</sup> c,g	frisches Obst
Donnerstag	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch, Paprika, Mais und Linsen, Vollkornreis	Sugar Donut <sup>a,a1,f,g,8</sup> a,a1,f,g,8
Freitag	Wiener-Kaiserschmarrn gebratener Eierpfannkuchen, goldbraun gebacken <sup>a,a1,c,g</sup> , Vanillesauce <sup>g,1</sup> a,a1,c,g,1	Rohkost Möhren, Gurke, Kohlrabi