

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	01.01. Freitag	04.01. Montag	05.01. Dienstag	06.01. Mittwoch	07.01. Donnerstag	08.01. Freitag
Mittagessen						Makkaroni mit Tomaten- Sugo (stückig) u. Käse 4' A	Hirse-Bratling mit Bulgur und Kräutersoße 2' 4' 6	Fischfilet (Tilapia) mit Möhrengemüse und Kartoffeln 10	Wirsing- Kartoffel-Eintopf mit Roggenbrot 3' 4	Milchreis mit Apfel- Erdbeermus 4' 5
Nachtsch					Feiertag	Obst / Rohkost	Gurkensalat		Quarkspeise 5	Gemüsesuppe 6
Vesper						Roggenbrot 3' 4 mit Fruchtaufstrich	Vollkornbrot 3' 4 mit Frischkäse 5	Weizensemmel 4 mit Pflaumenmus	Mischbrot 3' 4 mit veganer "Leberwurst" u. saurer Gurke	Roggenbrot 3' 4 mit Käse 5
	11.01. Montag	12.01. Dienstag	13.01. Mittwoch	14.01. Donnerstag	15.01. Freitag	18.01. Montag	19.01. Dienstag	20.01. Mittwoch	21.01. Donnerstag	22.01. Freitag
Mittagessen	Hörnchen mit Lachs- Sahne- Soße 4' 5' 10	Gemüsebällchen in Tomaten- Paprikasoße und Reis/ Vollkornreis	Szegediner Gulasch (Rind) und Hefeknödel 4' 6' 9	Kürbis- Ingwer-Cremesuppe mit Kürbiskernpesto und Roggenbrot 3' 4	Spätzle mit Tomaten-Kräutersoße u. Reibekäse 4' 9' A	Bunte Spirelli/ Vollkornspirelli mit vegetarischer Bolognese u. Käse 4' A	Gemüse-Puffer mit Kürbissoße und Reis/ Vollkornreis 2' 4' 6	3 Fischstäbchen mit Mischgemüse und Kartoffelstampf 4' 9' 10	Kartoffelsuppe mit Geflügelwürstchen u. Vollkornbrot 3' 4' 6' B	Hefeklöße mit Apfel- Kirsch- Kompott 4' 5
Nachtsch	Trinkjoghurt 5	Möhren- Apfel- Rohkost		Obst / Rohkost	Direktsaft	Obst / Rohkost	Möhren- Rote-Bete- Rohkost		Fruchtjoghurt 5	Tomaten-cremesuppe 6
Vesper	Knäckebrötchen 3' 4 mit Hummus- Aufstrich u. Gemüse	Mischbrot 3' 4 mit Käse 5	Vanillepudding 5 mit Zwieback 4	Vollkornbrot 3' 4 mit Aufschnitt B u. Gemüse	Birnen- Rührkuchen 4	Milch 5 mit Cornflakes	Roggenbrötchen 3' 4 mit Tomaten- Frischkäse 5	Roggenbrot 3' 4 mit Fruchtaufstrich	Mischbrot 3' 4 mit Leberwurst B u. saurer Gurke	Vollkornbrot 3' 4 mit Tzatziki 5 und Gemüse
	25.01. Montag	26.01. Dienstag	27.01. Mittwoch	28.01. Donnerstag	29.01. Freitag					
Mittagessen	Muschelnudeln mit Frischkäse- Kräutersoße 4' 5	Asia- Fisch- Pfanne mit Pak Choi und Basmatireis	Geflügelbratwurst mit Grünkohl und Kartoffel- Möhren- Stampf	Gemüse- Eintopf mit Nudelreis, Petersilienpesto und Roggenbrot 3' 4	Kartoffeln mit Kräuterquark, Leberwurst und Butter 5					
Nachtsch	Obst / Rohkost	Kokos - Lassi 5		Obst / Rohkost	Eisbergsalat mit Dressing					
Vesper	Obst/ Gemüse mit Knusperbrot / Maiswaffel	Vollkornbrot 3' 4 mit Aufschnitt B u. Gemüse	Milchhörnchen 4 mit Kakao 5	Vollkornbrot 3' 4 mit Käse 5	Apfel- Rührkuchen 4					
Änderungen vorbehalten										
enthält Allergene: 2 Gluten (Dinkel), 3 Gluten (Roggen), 4 Gluten (Weizen) , 5 Lactose, 6 Sellerie, 7 Senf, 8 Soja, 9 Ei, 10 Fisch, 11 Sesam								www.gruenschnabel-vollwertcatering.de		
Erläuterungen: A mit Farbstoff Beta Carotin, B mit Natriumnitrit, C mit Phosphat, D mit Konservierungsstoff										

