

<b>Essensplan: 19.01-22.01.2026</b>	<b>Hauptgericht</b>	<b>Nachtisch</b>	
<b>Montag</b>	Möhreneintopf aus BIO-Möhren mit Knollensellerie und Kartoffeleinlage aus regionalem Anbau <sup>g,i</sup> , Baguette <sup>a,a1</sup>  a,a1,g,i	Dessert Becher Fruchtdessert Waldfrucht ohne Kühlung haltbar <sup>g</sup> <sup>9</sup>	
<b>Dienstag</b>	Kartoffel-Gratin- gegarte Kartoffelscheiben mit Bechamelsauce und Käse <sup>g</sup> , Leipziger Allerlei, aus Pariser Karotten, feine Erbsen und Spargelstücken in Sahnesauce <sup>a,a1,g</sup>  a,a1,c,g	Salatplatte mit Tomate, Gurke, Eisberg, Möhren, Joghurt-Dressing mit Tomaten <sup>g,i</sup> <sup>9,i</sup>	
<b>Mittwoch</b>	3 x Nürnberger Würstchen <sup>3,8</sup> , Sauerkraut mit Ananas <sup>a,a1</sup> , Kartoffelpüree <sup>g</sup>  a,a1,g,3,8	frisches Obst	
<b>Donnerstag</b>	BIO-Penne-Nudeln <sup>a</sup> , Sauce mit BIO-Spinat, Frischkäse und Sahne <sup>a,a1,g,7</sup>  a,a1,g	Dessert Becher Fruchtdessert Waldfrucht ohne Kühlung haltbar <sup>g</sup> <sup>9</sup>	
<b>Freitag</b>	MSC Alaska Seelachsfilet mit mediterranen Kräutern - unpaniert - <sup>d</sup> , tomatiges Zucchini-Paprika-Gemüse mit Kichererbsen, Vollkornreis  d	Panna Cotta Dessert <sup>g</sup> <sup>9</sup>	