













| | Montag, 29.01. | Dienstag, 30.01. | Mittwoch, 31.01. | Donnerstag, 01.02. | Freitag, 02.02. |
|---------------|---|---|---|--|--|
| Hauptgerichte | Cous cous mit Gemüsetajin und Kichererbsen | Frikadelle an Bratenjus mit Kartoffelpüree, dazu Karottensalat Vegies: Gemüsebratling | Tomaten-Rahmsüppchen mit Nudleinlage dazu Nachtsch | Süße Dinkelpfannkuchen mit Apfelmus, Zimt und Zucker | Fischstäbchen aus nachhaltiger Fischerei mit Reis und Senf-Dillsoße Vegies: Getreidebällchen |
| | | | | | |
| | Obst | Obst | Obst statt Nachtsch | Obst | |
| | Montag, 05.02. | Dienstag, 06.02. | Mittwoch, 07.02. | Donnerstag, 08.02. | Freitag, 09.02. |
| Hauptgerichte | Bunte Gemüsepfanne dazu Ofenkartoffeln und cremiger Karottensalat | Lauchcremesuppe dazu Vollwertiges und Nachtsch | Gnocchi Pomodoro dazu Reibekäse und Salat | Rindergulasch aus artgerechter Tierhaltung mit Dinkelspätzle vegies: Paprika-Karottengulasch | Winterliches Gemüsecurry dazu Langkornreis |
| | | | | | |
| | Obst | Obst statt Nachtsch | Obst | Obst | |

| | Montag, 12.02. | Dienstag, 13.02. | Mittwoch, 14.02. | Donnerstag, 15.02. | Freitag, 16.02. |
|---------------|---|---|--|--|--|
| Hauptgerichte | Gemüse-Cremesuppe dazu Dampfnudeln und Nachtisch | Panierte Hähnchenschnitzel dazu Petersilien-Kartoffeln und Karotten-Kraut-Salat Vegies: Gemüseomelett | Broccoli-Karottenragout mit Kräuterreis | Pasta Pomodoro mit Reibekäse und Salat | Fischfilet aus nachhaltiger Fischerei dazu Ofenkartoffeln und Zitronendip Vegies: Haferbratling |
| |  |  |  |  |  |
| | Obst statt Nachtisch | Obst | Obst | Obst | |
| | Montag, 19.02. | Dienstag, 20.02. | Mittwoch, 21.02. | Donnerstag, 22.02. | Freitag, 23.02. |
| Hauptgerichte | Rindswürstchen aus artgerechter Tierhaltung, Linsen und Spätzle Vegies: Gemüsetaler | Schupfnudeln mit Apfelmus | Kartoffel-Blumenkohlaufauf mit Salat | Hähnchen-Gemüse Eintopf mit Reiseinlage dazu Vollwertiges und Nachtisch Vegies: Gemüse Eintopf | Tortellini mit Gemüsefüllung an Basilikum-Käsesauce dazu Salat |
| |  |  |  |  |  |
| | Obst | Obst | Obst | Obst statt Nachtisch | Obst |

| | Montag, 26.02. | Dienstag, 27.02. | Mittwoch, 28.02. | | | | | |
|---------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| Hauptgerichte | Hühnerfrikassee dazu Reis und Endiviensalat Vegies: Gemüsefrikassee | Chili sin Carne mit Kidneybohnen und Paprika dazu Reis | Pasta mit Käse- Spinatsoße dazu Salat | | | | | |
| |  |  |  | | | | | |
| | Obst | Obst | Obst | | | | | |