

3. Kalender-Woche

12. Januar-
16. Januar 2026

Essen

1



3 gekochte Eier
Spinat
Kartoffeln

c,g

Di



Vegetarisches Chili mit Tofu
Schripe

a,a,1,a,2,a,3,f

Mi



Gemüse-Nuggets
Chili-Soße
Salat

1,3,5,a,a,1,o

Do



Shak-Shuka aus Ei und
Steck-Rücken

c

Fr



Spaghetti
Pesto aus Grün-Kohl
Parmesan-Käse

2,a,a,1,g,h,h,1

Essen

2



Gulasch aus Pilzen und
Schweine-Gulasch
Klöße

a,1,g



Blut-Leber-Wurst
Sauer-Kraut
Kartoffeln

2,3



Gerollter Schweine-Braten
Rot-Kohl
Soße
Semmel-Knödel

3,16,a,a,1,o



Schnitzel
Pilz-Soße
Pommes

a,a,1,c,g



Eintopf aus Linsen
Bock-Wurst
Schripe

i

Essen

3



Nudeln
Hack-Fleisch vom Lamm
Rote Linsen
Parmesan-Käse

1,a,a,1,g,l



Hähnchen-Keule
Steck-Rüben
Lauch
Kartoffeln

a,a,1,g



Geschnetzeltes Puten-Fleisch
Paprika
Reis

a,a,1



Hähnchen-Ragout
Kapern
Reis

a,a,1,g,l



Gebratenes Fisch-Filet
Risotto mit Gemüse

1,a,1,a,3,c,d,g,l