

# 4. Kalender-Woche

19. Januar-  
23. Januar 2026

## Essen

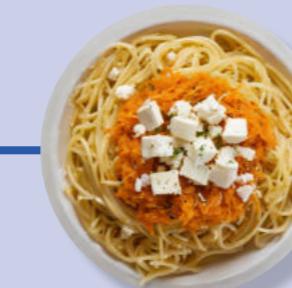
1



Nudeln  
Broccoli  
Pilze  
Feta-Käse

a,a,1,g,n

Di



Spaghetti  
Pesto aus Möhren  
Feta-Käse

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

Mi



Gemüse-Eintopf  
Bohnen  
Brot

a,2

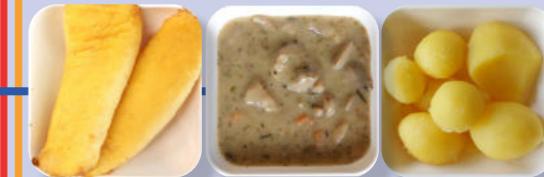
Do



Gebratenes Gemüse  
Tofu  
Mie-Nudeln

2,4,a,a,1,c,f,n

Fr

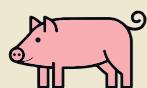


2 Omeletts  
Soße aus Pilzen und Schnitt-Lauch  
Kartoffeln

a,a,1,c,g

## Essen

2



Große Curry-Wurst  
Soße  
Kartoffel-Brei

2,3,4,7



Fleisch-Bällchen  
Preisel-Beeren  
Soße  
Kartoffel-Brei

a,a,1,c,g



Gulasch aus Schweine-Fleisch  
Gurken  
Kartoffeln

11,a,a,1



Schnitzel  
Schwarz-Wurzeln  
Kartoffeln

a,a,1,c,g



Eintopf aus Gemüse und  
Graupen  
Hühner-Fleisch  
Brot

a,2,a,3,l

## Essen

3



Curry aus Kokos und  
Puten-Fleisch  
Koriander  
Reis

a,a,1



Steak aus Hähnchen-Fleisch  
Soße aus Tomaten und Pfeffer  
Ofen-Kartoffeln

3,a,a,1



Sauer-Braten  
Rot-Kohl  
2 Klöße

3,16,l,m,o



Indisches Butter-Hähnchen  
Reis

3,g



Fisch-Filet  
Senf-Gemüse  
Kartoffeln

d