

Speiseplan Pfarrheim KW 4

	Essen 1	Essen 2 Vegetarisch	Glutenfrei	Extra Obst- Salat
<u>Montag</u> 19.01.2026	Tortellini vegetarisch ^{a,a1} Bio-Spinat  Sauce			Rohkost zum selber schneiden
<u>Dienstag</u> 20.01.2026	Farfalle Nudeln ^{a,a1,f,j,m,c} 5 Stk. Bio Rinderbällchen  Tomatensoße	Bio Kartoffel  Auflauf Bio Karotten  und Käse ^g		Fruchtjoghurt im Becher
<u>Mittwoch</u> 21.01.2026	4 Stk Vegetarische Frikadellen ^c Reis und Kräuter dip ^g			Salat
<u>Donnerstag</u> 22.01.2026	Gebundene Gemüse-  Suppe ⁱ Steinofen-Baguette			Obst
<u>Freitag</u> 23.01.2026	gebratenes Hähnchenbrustfilet Vollkornreis Bratensoße mit Paprika 	Dinkel-Spinat-Taler ^{a,a1,c,g,i} Salzkartoffeln Kräuter-Tomaten Quark ^g	gebratenes Hähnchenbrustfilet Vollkornreis Bratensoße mit Paprika 	Salat