

Januar 2023

1	So	Neujahr	
2	Mo	Nudeln mit Bolognesesoße; Obst	1. KW
3	Di	Cheesburger mit Kartoffelecken und Salat; Rote Grütze	
4	Mi	Pfannkuchen mit Apfelmus	
5	Do	Fischfilet mit Sahnesoße und Reis und Buttergemüse; Schokopudding	
6	Fr	Heilige Drei Könige	
7	Sa		
8	So		
9	Mo	Schinkennudeln mit Salat; Früchtequark	2. KW
10	Di	Fleischküchle mit Gemüsereis; Obst	
11	Mi	Fischstäbchen mit Kartoffelbrei und Gurkensalat; Vanillepudding	
12	Do	Gnocci-Gemüseauflauf (mit Tomatensauce und Käse überbacken); Obst	
13	Fr	Grießklößchensuppe mit Nudeln; Muffins od. Kuchen	
14	Sa		
15	So		
16	Mo	Nudeln mit Tomatensoße; Himbeerjoghurt	3. KW
17	Di	Pizza mit Salat; Rote Grütze	
18	Mi	Chili con Carne (mit Mais und Bohnen); Obst	
19	Do	Ofenkartoffeln und Ofengemüse mit Kräuterquark; Eis	
20	Fr	Gemüsesuppe; Muffins oder Kuchen	
21	Sa		
22	So		
23	Mo	Nudeln mit Käse-Sahne-Soße und Gurkensalat; Obst	4. KW
24	Di	Hähnchenschnitzel (natur) mit Paprika-Tomaten-Reis; rote Grütze	
25	Mi	Reibekuchen (Baggers) mit Apfelmus	
26	Do	Linsen mit Spätzle; Joghurt	
27	Fr	Tomatensuppe mit Rohkostbeilage; Schokopudding	
28	Sa		
29	So		
30	Mo	Lasagnesuppe; Früchtequark	5. KW
31	Di	Moussakka; Obst	