










	Menü	Zutaten
MO 29.01.	Süßkartoffel Curry mit Auberginen und Kokosnussmilch, dazu Vollkornreis  	Süßkartoffel-Auberginen Curry: 17 20 11a 18a Vollkornreis:
	Verschiedene Blattsalate Mit Kichererbsen und Kidneybohnen, dazu Cocktail-Dressing und Joghurtdressing	Kichererbsen: Kidneybohnen: Joghurtdressing: 13 17 20 4 Cocktaildressing: 13 20 4 Blattsalat:
DI 30.01.	Bio Kartoffelsuppe mit Kartoffelwürfeln und Frischkäse  	Bio Kartoffelsuppe: 17 19 11a 4 2
	Dessert: Apfelmus -	Dessert-Apfelmus: 5 2 2 5
MI 31.01.	Happea Meat Currywurstgulasch (auf Erbsenbasis) mit Wedges, dazu Blattsalat mit Hausdressing  	vegetarischer Currywurst-Gulasch aus Happea: 20 Kartoffelwedges*: 10 Blattsalat mit Hausdressing: 13 20 4
	Rohkost mit Dip Gemüsesticks mit Kräuterquark	Rohkost mit Dip: 17
DO 01.02.	Gegarte Putenbrust in dunkler Sauce, dazu Reis und Erbsen natur	gegarte Putenbrust: Erbsen natur: Reis: braune Geflügelsauce: 11a
	Verschiedene Blattsalate Mit Radieschenstreifen und Gurkenscheiben, dazu Joghurtdressing und Vinaigrette	Joghurtdressing: 13 17 20 4 Radieschenstreifen: Vinaigrette-Dressing: Gurkenscheiben: Blattsalat:
FR 02.02.	Fischfrikadelle mit Remouladensauce, dazu Fingermöhren natur und Kartoffelpüree 	Fischfrikadelle: 14 20 11a 2 Hausgemachtes Kartoffelpüree: 17 Fingermöhren: Remouladensauce: 13 20 4 9
	Bio-/Fairtrade®-Banane -  	Bio-/Fairtrade®-Banane: