

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
04.01. - 08.01.21				* Fleischkäse (2,3,4,8) mit Bohnengemüse (a,i,g), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	Eierkuchen (4,a,c,g) mit Apfelmus (3)
Essen 1					
Essen 2	Nudelsuppe (9,a,i)	Wurstgulasch (8,2,3,4,a,i,j) mit Spirelli (a)	* Kräuterquark (a,g) mit Salzkartoffeln		
Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11.01. - 15.01.21	* Reisgemüseintopf (a,i)	* gebratene Jagdwurstscheibe (8,2,3,4,a,j,i) mit Tomatensoße (a,i) und Spirelli (a)	* Eier (c) in Senfsoße (a,i,j,g) mit Kartoffeln und Salatbeilage	* Grießbrei (a,g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)	Hähnchenkeule (4) mit Rotkohl (g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln
Essen 1					
Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.01. - 22.01.21	Erbseneintopf (a,i) mit Wiener Würstchen (2,3,4,8,a,i,j,g)		Spirelli (a) Bolognese (4,a,i)		
Essen 1					
Essen 2		* Hackbraten mit Rosenkohl (a,i,j), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		* Gebratener Fisch (3,4,a,i,c,d) mit Gemüsereis (i) und Petersiliensoße (a,i,j)	Rostbratwurst (8,2,3,4,a,i,j), mit bayrisch Kraut (a,i,g), Soße (a,i) und Kartoffeln
Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
25.01. - 29.01.21	Schokoladensuppe (1,a,c,e,f,g) mit Zwieback (a)	* gebratene Nudeln mit Wurst (8,2,3,4,a,j,i), Ei (c) und Tomatensoße (a,i), dazu Salatbeilage		hausgemachte Hefeklöße (a,c,g) mit Obst (2,a,h)	Bratkartoffeln mit Rührei (c,g) und Salatbeilage
Essen 1					
Essen 2			* Milchreis(g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)		
Woche 53	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.01. - 07.01.22					

* Dieses Essen entspricht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Kennzeichnung von Zusatzstoffen (§ 9 ZZu1V):

1 = mit Farbstoff, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmittel, 10 = mit Süßungsmitteln

Kennzeichnung von Allergenen:

a = enthält Gluten, b = enthält Krebstiere, c = enthält Ei, d = enthält Fisch, e = enthält Erdnüsse, f = enthält Sojabohnen, g = enthält Milch (einschl. Lactose),

h = enthält Schalenfrüchte, i = enthält Sellerie, j = enthält Senf, k = enthält Sesamsamen, l = enthält Schwefeldioxid und Sulfite, m = enthält Lupinen, n = enthält Weichtiere

BITTE BEACHTEN: In unserer Demeter-Bäckerei werden die aufgeführten Backwaren (Brot, Brötchen, Pizzateig, Hefeklöße) selbst hergestellt.

Änderungen vorbehalten - Zu jedem Essen wird ein Kompott oder ein Salat angeboten. (Obst, Rohkostsalat, Vanille- oder Schokopudding (a,c,g,f,e), Götterspeise (a,c,g,f,e), Rote Grütze (a,c,g,f,e), Quarkspeise (g,l))

Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!