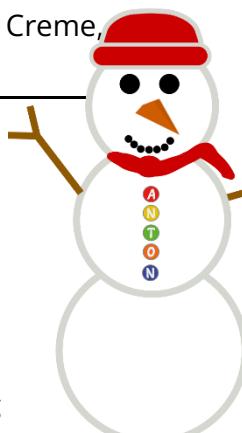


Speiseplan Januar

Montag	05.01.	Bio Spaghetti mit Tomatensoße, Maissalat, Obst
Dienstag	06.01.	Hühnerfrikassee, mit Reis, Bratapfeldessert
Mittwoch	07.01.	Kartoffeln mit Paprikaschmand, Brokkolicremesuppe, Obst
Donnerstag	08.01.	Rote Linsenbolognese mit Penne Nudeln, Wackelpudding mit Vanillesoße
Freitag	09.01.	Bauerntopf mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel, Salat, Obst
Montag	12.01.	Radiatori-Nudeln mit Spinatsoße, Feta Würfel, Obst
Dienstag	13.01.	Backfisch mit gelber Gemüse-Senf Soße, mit Reis, Schokocreme
Mittwoch	14.01.	Krauthackfleisch, mit Kartoffeln, Salat, Obst
Donnerstag	15.01.	Kartoffelpuffer mit Apfelmus, warmer Vanillepudding
Freitag	16.01.	Linseneintopf mit Geflügelwurstscheiben, Brot, Bananenjoghurt
Montag	19.01.	Veggiestreifen in Zitronen-Erbsen Soße, mit Reis, Pflaumenquark
Dienstag	20.01.	Hähnchen-Dinos mit Kartoffeln und Rahmsoße, Salat, Obst
Mittwoch	21.01.	Farfalle mit Bolognese-Soße, Gurkensalat, Wassereis
Donnerstag	22.01.	Mediterrane Gemüsesoße, Basmatireis, Salat, Ahorn Quark mit Bio-Ahornsirup
Freitag	23.01.	Kartoffeln mit grüner Soße mit Eieromelette, Obst
Montag	26.01.	Vollkorn Nudeln mit Zucchini-Lachs Soße, Obst
Dienstag	27.01.	Blumenkohl im Backteig mit Tomatencurry-Soße, mit Bio-Couscous, Mango-Joghurt
Mittwoch	28.01.	Dönerfleisch mit Tzatziki und Fladenbrot, Salat, Obst
Donnerstag	29.01.	Milchreis mit Pfirsichwürfel, Tomatencremesuppe
Freitag	30.01.	Rinderfrikadelle mit Kartoffeln mit Kohlrabi-Möhrengemüse a la Creme, Obstmus mit Beeren



Gemeinsam statt einsam! Jeden **Dienstag** und **Donnerstag** kann im ANTON gemeinsam Mittag gegessen werden. Jeder ist willkommen! Eine Anmeldung ist jeweils in der Vorwoche erforderlich unter 06051-14274 oder direkt im Mehrgenerationenhaus. Auf Wunsch ist auch eine vegetarische Variante bestellbar. Die Kosten betragen 7,50 € für Mittagessen mit Nachtisch und Wasser/Kaffee. Unser Essen wird zubereitet von der Kindernest Küche aus Ronneburg.