













Datum 04.01.2021 - 08.01.2021

Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Nachmittagsnack
Montag	Haferflocken (4: Hafer) Cornflakes (Spuren von:7,8: Nüsse, 2: Erdnüsse) Rosinen, Obst, Milch (7) 	Tomaten - Rohkost Kartoffel - Möhren - Eintopf (7) mit Mettwurst bzw. Geflügelwurst Äpfel 	Brotschnitten (4) mit Frischkäse (7) und Gouda (7) saure Gurken 
Dienstag	10-Kornbrot (4:Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel) Roggenbrot (4:Roggen), Kamutbrot Butter (7), Vegetarischer Brotaufstrich:Frischkäse (7), Tomatenmark, Konblauch Kräuterfrischkäse (7) Obst / Rohkost 	Paprika - Mais - Salat Frikadellen (1,4,10) mit Kartoffeln und Blumenkohlgemüse (7) 	Gemüse - Raketten mit Kräuterquark (7) 
Mittwoch	10-Kornbrot (4:Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel) Roggenbrot (4:Roggen), Kamutbrot Butter (7), Gouda und Frischkäse (7) Obst / Rohkost 	Blumenkohlsalat gebratener Lachs (3) mit Vollkornnudeln (4), Käse (7) - Sahne (7) - Sauce (4) Salat (7,10) Trauben 	Bananen - Joghurt (7) 
Donnerstag	10-Kornbrot (4:Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel,) Roggenbrot (4:Roggen), Kamutbrot Butter (7), Frischkäse (7) Gouda / Butterkäse (7) Obst / Rohkost 	Gurkenrohkost Kohlrabi - Eintopf mit Käse (7) 	Brotschnitten (4) mit Frischkäse (7) und Gouda (7) dazu Rohkost 

Datum 04.01.2021 - 08.01.2021

Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Nachmittagsnack
Freitag	10-Kornbrot (4:Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Roggenbrot (4:Roggen), Kamutbro Butter (7), Frischkäse (7) Quark mit Marmelade (7) Obst / Rohkost	Wunschessen: Dampfnudeln (1,4,7) mit Vanillesauce (7)	Obstsalat mit groben Haferflocken und einer Vielfalt an Obst

