

ESSENSPLAN BÄRENHÖHLE

<u>Montag</u> KW 4	19.01.2026	Hähnchenbrust in gerahmten Blumenkohl dazu Vollkornreis Vegetarisch: Vollkorn-Spiralnudeln mit Tomatensauce Napoli und Gurkensalat Dessert: Obst
<u>Dienstag</u>	20.01.2026	Chili con Carne mit gehacktem vom Geflügel dazu Mais, Bohnen, Erbsen und Paprika dazu Reis Vegetarisch: Vegetarische Chili sind Carne mit Sojahack, Mais, Bohnen, Erbsen und Paprika dazu Reis Dessert: Rohkost
<u>Mittwoch</u>	21.01.2026	Hähnchengulasch in Rahmsauce mit Erbsen und Kartoffeln Vegetarisch: Vegetarisches Gulasch mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln Dessert: Schokopudding
<u>Donnerstag</u>	22.01.2026	Ravioli mit Käsefüllung und Käse-Spinat-Cremesauce Dessert: Obst
<u>Freitag</u>	23.01.2026	Panierter Seelachs mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Vegetarisch: Überbackene vegetarische Maultaschen gefüllt mit Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln in einer Kräutersauce Dessert: Naturjoghurt
<u>Montag</u> KW 5	26.01.2026	Rote Linsensuppe mit Kichererbsen, Möhren, Tomaten und Kartoffelwürfeln Vollkornbrot Gesüßte Pfannenkuchen mit einer warmen Vanille-Kirschsauce Dessert: Obst
<u>Dienstag</u>	27.01.2026	Makkaroni mit einer Käsesauce dazu Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Dessert: Cassis Joghurt
<u>Mittwoch</u>	28.01.2026	Spiralnudeln in „Bolognese“ mit Sojahack und Gemüsewürfeln dazu einen grünen Salat mit Joghurtdressing Dessert: Gebäck
<u>Donnerstag</u>	29.01.2026	Hühnersuppe mit Suppengemüse aus Möhren, Sellerie, Lauch und Reis Vegetarisch: Vegetarischer Schnibbel-Bohneneintopf mit Suppengemüse aus Möhren, Sellerie, Lauch und Kartoffelwürfeln dazu ein Stück Baguette
<u>Freitag</u>	30.01.2026	Fischfrikadelle mit Remoulade dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat Dessert: Ungesüßter Quark mit Pfirsich