

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---|--|---|---|
| 1. KW 02.01. bis 03.12. | | Silvester | Gesundes Neues Jahr 2020 | Süße Hirse mit Erdbeersauce (M) auch laktosefrei | Pellkartoffeln mit Paprikaquark (M) auch laktosefrei |
| 2. KW 06.01. bis 10.01. | Ravioli mit Käsesauce (G, M) auch gluten-und laktosefrei | Weißkrauteintopf dazu Dinkelcroutons (G in Croutons) auch glutenfrei | Risotto mit frischem Gemüse vom Feld (M) auch laktosefrei | Quarkkeulchen mit hausgemachtem Apfelmus (M,G) auch laktose-und glutenfrei | Lachs-Reis-Gemüse Auflauf veg. Kräutertofu (F, M) auch laktosefrei |
| 3. KW 14.01. bis 17.01. | BIO-Jagdwurst mit Maccheroni & Tomatensauce veg.: Sojawurst (M,G,) auch gluten,-laktosefrei | Käse-Lauch-Suppe mit frischem Mühlenbrot (G,M) auch gluten-und laktosefrei | Gemüse-Couscous mit leichter Frischkäsesoße (G, M) auch gluten,-laktosefrei | Milchreis mit Beerensauce (M) auch laktosefrei | Pellkartoffeln mit Kräuterquark (M) auch laktosefrei |
| 4. KW 20.01. bis 24.01. | Demeter Spirelli mit Steckrüben-Tomaten-Soße, dazu Reibekäse (G,M) auch gluten-und laktosefrei | Kartoffel-Rosenkohl-Suppe mit Croutons (G in Croutons) auch glutenfrei | BIO-Rindergulasch mit Pastinake & Serviettenknöde veg.: Sojawurst (S, M) auch laktosefrei | Dinkelgrießbrei mit Birne-Apfelmus (M) auch laktosefrei | Omelette mit Gemüse und Kartoffeln (E) |
| 5. KW 27.01. bis 31.01. | Nudelaufwurf mit frischem Feldgemüse (M,G) auch laktose-und glutenfrei | Selleriecremesuppe mit frischem Mühlenbrot (G, M) auch gluten,-laktosefrei | Boulette mit Gerstengrüpchen, Möhren veg.: Grünkernbratling (G) auch glutenfrei | Hefeklöße mit Blaubeersauce | Bio-Dilleier mit Salzkartoffeln (E) |

Die Abmeldungen bei akuter Erkrankung sprechen Sie bitte bis spätestens morgens 08:00 Uhr auf unseren Anrufbeantworter.

Erwachsene ohne Vertrag können gern auch für den Monat im Voraus bestellen. Bei Wocheneinzelbestellung bitte bis Mittwoch der Vorwoche.

Bei vereinbarten **Lastschriften** werden die Buchungen für den Monat **Januar ab 10.02.2020** durchgeführt.

Kartoffeln: Landwirtschaftsbetrieb Kretschmer, Schönau-Berzdorf, Fleisch/ Wurst: BioFleischerei Mörl, Diehmen, Brot: hausgemacht, Gemüse Biesnietzer Feld

Fisch: Teichwirtschaft Ringpfeil, Königswartha, Käse: Krabat Milchwelt, Wittichenau; Wild: Familie Neu, Königshainer Berge; Geflügel: Bauernhof Steinert, Horka; Äpfel: Streuobstwiese Leuba

bei uns verwendete Allergen-Liste: E-Eier, Er-Erdnüsse, F-Fische, G-glutenhaltiges Getreide, M-Milch, N-Nüsse allgemein, S-Sojabohnen, T-Senf, U-Sellerie, V-Sesamsamen,