

# Speiseplan für Januar 2022 Abgabetermin: 21.12.2021

Einrichtung: Grundschule Kölleda

**Markus-Gemeinschaft e.V.**  
Eine Camphill-Initiative für Mensch und Umwelt



Hauterodaer Str. 1, 06577 An der Schmücke  
Tel.: 034673/7369-22  
Fax: 034673/7369-15  
Mail: [vertrieb@gutshof-hauteroda.de](mailto:vertrieb@gutshof-hauteroda.de)  
Internet: [www.gutshof-hauteroda.de](http://www.gutshof-hauteroda.de)

Name:

Kunden-Nr.:

Tag	Essen 1	X	Essen 2	X
Montag 03.01.2022	* Gemüseintopf (a,i)		Nudelsuppe (a,i)	
Dienstag 04.01.2022	* Gebratener Fisch (3,4,a,i,c,d) mit Gemüsereis (i)		Wurstgulasch (8,2,3,4,a,i,j) mit Spirelli (a)	
Mittwoch 05.01.2022	Schweineschnitzel (3,4,9, a,i,c,j) mit Mischgemüse (a,i,g), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		* Kräuterquark (g) mit Salzkartoffeln	
Donnerstag 06.01.2022	* Fleischkäse (8,2,3,4) mit Bohngemüse (a,i,g), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		Eiergemüseragout (a,i,c,g) mit Reis	
Freitag 07.01.2022	* Eierkuchen (4,a,c,g) mit Apfelmus (3)		Tortellini mit Hackfleischfüllung (a,c,g) in Tomatensoße (a,i)	
Montag 10.01.2022	* Reiseintopf (a,i)		Möhren - Kartoffeleintopf (a,i)	
Dienstag 11.01.2022	* gebratene Jagdwurstscheibe (2,3,4,8,j,i,c) mit Tomatensoße (a,i) und Spirelli (a)		Gulasch (4,a,i,g) mit Kartoffelpüree (g,i)	
Mittwoch 12.01.2022	* Eier (c) in Senfsoße (2,a,i,j,g) mit Kartoffeln und Salatbeilage		Spirelli (a) Carbonara (8,2,3,4,a,g,i,j)	
Donnerstag 13.01.2022	* Grießbrei (a,g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)		Cordon Bleu (3,4,9,a,c,i,j) mit Möhrengemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	
Freitag 14.01.2022	Hähnchenkeule (4) mit Rotkohl (g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		* Fisch-Gemüse-Ragout (3,4,a,i,c,d) mit Kräuterreis (i)	
Montag 17.01.2022	Erbseneintopf (a,i) mit Wiener Würstchen (2,3,4,8,a,i,j,g)		* Kürbiscremesuppe (a,i,g,j) mit Vollkornbrötchen	
Dienstag 18.01.2022	Szegediner Gulasch (4,8,a,i,g) mit Kartoffeln		* Hackbraten (a,c,i,j) mit Rosenkohl ( a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	
Mittwoch 19.01.2022	Spirelli (a) Bolognese (4,a,i)		* Gemüselasagne (a,g,i)	
Donnerstag 20.01.2022	Kasslerbraten (3,8,) mit bayrisch Kraut (a,i,g), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		* Gebratener Fisch (3,4,a,i,c,d) mit Gemüsereis (i) und Petersiliensoße (a,i,j,g)	
Freitag 21.01.2022	* Frikassee (a,i) mit Gemüsereis (i)		Rostbratwurst (8,2,3,4,a,i,j) mit bayrisch Kraut (a,i,g), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	
Montag 24.01.2022	Schokoladensuppe (1,a,c,e,f,g) mit Zwieback (a)		* Linseneintopf (a,i)	
Dienstag 25.01.2022	* gebratene Nudeln mit Wurst (2,3,4,a,j,i), Ei (c) und Tomatensoße (a,i), Salatbeilage		Hackfleischlasagne (2,3,4,a,g,i)	
Mittwoch 26.01.2022	Bratklößchen (a,c,i,j) mit Mischgemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		* Milchreis(g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)	
Donnerstag 27.01.2022	hausgemachte Hefeklöße (a,c,g) mit Obst (2,a,h)		* Spirelli (a) mit Spinat-Käse-Soße (4,g,a,i)	
Freitag 28.01.2022	Bratkartoffeln mit Rührei (c,g) und Salatbeilage		* Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen (8,2,3,4,a,g)	
Montag 31.01.2022	Möhreneintopf (a,i)		Reis-Gemüse-Eintopf (a,i)	

\* Dieses Essen entspricht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Kenntlichmachung 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

Kenntlichmachung 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,i))

Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!