

		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
02.11.	Mo	Nudeln mit Tomatensauce _{1,2}	Nudeln mit Thunfisch-Tomatensauce _{1,2}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Obst
03.11.	Di	Kartoffeln mit Mais und Kräuterbutter ₂ ☐ Kräuterquark statt Kräuterbutter	Kartoffeln mit Mais und Kräuterbutter sowie Wiener ₂ ☐ Kräuterquark statt Kräuterbutter	Rote-Beete-Apfel-Salat	Joghurt "Winterapfel" ₂
04.11.	Mi	Nudeln und Kürbissauce mit Walnusskerne _{1,2}	Kürbissuppe mit Walnusskerne und Brot _{1,2,8}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
05.11.	Do	Kartoffel-Möhrenstampf mit Brokkoli-Käse-Bällchen und Kräutersauce _{1,2,3,9}	Kartoffel-Möhrenstampf mit Frikadellen und Kräutersauce _{1,2,3,9}	Kohlrabisalat ₂	Erdbeerquark ₂
06.11.	Fr	Reis mit vegetarischem Chili ₂	Reis mit Puten-Chili ₂	Farmersalat _{2,8}	Hirsebrei mit Zimt _{1,2}
09.11.	Mo	Nudeln mit Rote-Beete-Sauce _{1,2}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Haferkekse _{1,2,3}
10.11.	Di	Kartoffeln mit Kürbis-Gyros und Tzatziki _{1,2}	Kartoffeln mit Puten-Gyros und Tzatziki _{1,2}	Bunter Krautsalat	Obst
11.11.	Mi	Kartoffel-Pastinaken-Möhren-Auflauf _{1,2,8}	Pastinaken-Kartoffelsuppe mit Würstchen und Brot _{1,2,8} ☐ vegetarisch ohne Würstcheneinlage	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
12.11.	Do	Bulgur mit Linsenbratlinge an Blumenkohl-Currysauce _{1,2,3,9}	Bulgur mit Hackbällchen an Blumenkohl-Currysauce _{1,2,3,9}	grüner Bohnensalat	Birnenquark "Helene" ₂
13.11.	Fr	Reis mit gefüllter Paprika und Tomatensauce _{1,2}	Reis mit Frischkäsefisch und Tomatensauce _{1,2}	Gurkensalat	Heidelbeerjoghurt ₂
16.11.	Mo	Nudeln mit milder Basilikumsauce _{1,2,7}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kirschjoghurt mit Schokotropfen ₂
17.11.	Di	Spätzle mit Champignon-Lauchsauce und Rotkohl _{1,2}	Spätzle mit Putengeschnetzeltem und Rotkohl _{1,2}	Bunter Eisbergsalat	Rote Grütze
18.11.	Mi	Milchreis mit Kirschsauce ₂	Graupensuppe mit Würstcheneinlage und Brot _{1,2,8} ☐ vegetarisch ohne Würstcheneinlage	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
19.11.	Do	Kartoffeln mit Grünkernbratling und Erdnusssauce _{1,2,3,5,9} ☐ Dillsauce statt Erdnusssauce	Kartoffeln mit Fischfrikadellen und Erdnusssauce _{1,2,3,4,5,9} ☐ Dillsauce statt Erdnusssauce	Gurkensalat	Obst
20.11.	Fr	Reis mit paniertem Feta und Ratatouille-Tomatensauce _{1,2}	Reis mit Toskana-Hackfleischbällchen in Ratatouille-Tomatensauce _{1,2}	Karottensalat	Hirse-Orange-Quark _{1,2}
23.11.	Mo	Nudeln mit Käsesauce und Erbsen _{1,2}	Nudeln mit Käsesauce und Schinkenwürfeln (100% Geflügel) _{1,2}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Stracciatellaquark ₂
24.11.	Di	Kartoffeln mit Kidneybohnen-Bartlingen und Rahmwirsing _{1,2,3,9} ☐ Rahmmöhren statt Wirsing	Kartoffeln mit Hackbraten und Rahmwirsing _{1,2,3,9} ☐ Rahmmöhren statt Wirsing	Grüner Blattsalat	Obstspieße/-salat
25.11.	Mi	Tortellini-Auflauf mit Tomatensauce _{1,2} ☐ Nudeln mit Tomatensauce statt Tortelliniauflauf	Tomatencremesuppe mit Suppennudeln und Brot _{1,2,8}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
26.11.	Do	Kartoffeln mit Ei und Spinatsauce _{1,2}	Kartoffeln mit selbstgemachten Fischstäbchen und Spinatsauce _{1,2}	Gurkensalat	Vanillepudding ₂
27.11.	Fr	Reis mit Asia-Gemüse und süßsaurer Sauce _{1,2,6}	Reis mit Asia-Gemüse und süßsaurer Sauce mit Putenstreifen _{1,2,6}	Bauernsalat	Bananenjoghurt mit Honignüssen ₂
30.11.	Mo	Nudeln mit milder Paprikasauce _{1,2}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Mangojoghurt ₂

Hier bitte die aktuelle Kinderanzahl eintragen: _____



Erläuterungen zu den Speisen

Allergene:

- 1) Gluten/glutenhaltiges Getreide 2) Milch und Milcherzeugnisse 3) Eier 4) Fisch 5) Erdnüsse 6) Soja 7) Schalenfrüchte 8) Sellerie 9) Senf 10) Sesamsamen
11) Krebstiere 12) Lupine

Reis mit vegetarischem Chili 2	Basierend auf einer tomatigen Sauce mit Mais, Kidneybohnen und Paprika
Reis mit Puten-Chili 2	Basierend auf einer tomatigen Sauce mit Mais, Kidneybohnen und Putenstreifen
Reis mit gefüllter Paprika und Tomatensauce 1,2	Paprika gefüllt mit Frischkäsecreme
Reis mit paniertem Mozzarella und Ratatouille-Tomatensauce 1,2	Gemüse bestehend aus Zucchini, Paprika und Aubergine
Reis mit Asia-Gemüse und süßsaurer Sauce 1, 2, 6	Gemüse bestehend aus Paprika, Möhren und Brokkoli

Bei weiteren Fragen oder Wünschen könnt Ihr uns jederzeit gerne anrufen!!!

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team