



		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
01.10.	Do	Kartoffel-Kürbisstampf mit Quinoabratlingen und Rote Beete-Quark <sub>1,2,3,9</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Kräuterquark statt Rote-Beete-Quark	Kartoffel-Kürbisstampf mit Hackbraten und Rote Beete-Quark <sub>1,2,3,9</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Kräuterquark statt Rote-Beete-Quark	Kohlrabisalat <sub>2</sub>	Pfirsichjoghurt <sub>2</sub>
02.10.	Fr	Reis mit überbackenem Brokkoli <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Brokkoli getrennt von der Sauce und nicht überbacken	Reis mit Fisch unter Brokkoli-Haube <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Grießpudding mit Zimt <sub>1,2</sub>
05.10.	Mo	Tortellini mit Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Nudeln mit Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kokos-Schoko-Quark <sub>2</sub>
06.10.	Di	Kartoffeln mit Balkangemüse und Kräutersauce <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit Balkangemüse und Minifrikadellen sowie Kräutersauce <sub>1,2,3,9</sub>	Rotkohlsalat	Obst
07.10.	Mi	Schupfnudel-Bohnen-Auflauf <sub>1,2</sub>	Grüner Bohneneintopf mit Würstchen-Einlage und Brot <sub>1,2,8</sub> <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Würstchen-Einlage	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
08.10.	Do	Kartoffelpüree mit Sesam-Möhren und Remoulade <sub>1,2</sub>	Kartoffelpüree mit Sesam-Fisch und Remoulade <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Grüner Wackelpudding
09.10.	Fr	Reis mit Paprika-Sojaschnitzel-Pfanne <sub>1,2,6</sub>	Reis mit Paprika-Schnitzel-Pfanne <sub>1,2</sub>	Bunter Eisbergsalat	Johannisbeerjoghurt <sub>2</sub>
12.10.	Mo	Nudeln mit Möhrensauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Mandarinenquark <sub>2</sub>
13.10.	Di	Couscous mit Kräuter-Käse-Kruste und Ratatouille-Gemüse <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Bulgur statt Couscous mit Käsekruste	Couscous mit Kräuter-Käse-Kruste und Ratatouille-Gemüse mit Putenstreifen <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Bulgur statt Couscous mit Käsekruste	Bunter Krautsalat	Müsliriegel
14.10.	Mi	Kartoffel-Steckrüben-Auflauf <sub>1,2,8</sub>	Steckrüben-Kartoffelsuppe mit Würstchen-Einlage und Brot <sub>1,2,8</sub> <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Würstcheneinlage	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
15.10.	Do	Kartoffeln mit zweierlei Ofengemüse und Kichererbsen-Tzaziki <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Tzaziki statt Kichererbsen-Tzaziki	Kartoffeln mit Kürbis-Ofengemüse und Frikadellen dazu Kichererbsen-Tzaziki <sub>1,2,3,9</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Tzaziki statt Kichererbsen-Tzaziki	Karottensalat	Obstspieße/-salat
16.10.	Fr	Reis mit Hawaii-Blumenkohlaufauf und Currysauce <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> ohne Ananas	Reis mit Hawaii-Fisch und Currysauce <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> ohne Ananas	Gurkensalat	Brombeerjoghurt <sub>2</sub>
19.10.	Mo	Nudeln mit roter Pesto-Sauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Obst
20.10.	Di	Spätzle mit Linsengemüse <sub>1,3,8</sub>	Spätzle mit Linsengemüse und Würstchen <sub>1,3,8</sub>	Regenbogensalat	Zitronenjoghurt mit Schokoraspehl <sub>2</sub>
21.10.	Mi	Gnocchi-Auflauf mit Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Rote Minestrone mit Suppenudeln und Brot <sub>1,2,8</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
22.10.	Do	Kartoffeln mit Ei und Senfsauce <sub>1,2,3,9</sub>	Kartoffeln mit Fisch in Kräuterkruste und Senfsauce <sub>1,2,4,9</sub>	Gurkensalat	Aprikosenquark <sub>2</sub>
23.10.	Fr	Risi-Bisi mit Zucchini-Schnitzel und Erdnuss-Kokossauce <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Dillsauce statt Erdnussauce	Risi-Bisi mit Putenschnitzel in Erdnuss-Kokossauce <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Dillsauce statt Erdnussauce	Grüner Blattsalat	Apfel-Crumble <sub>1,2</sub>
26.10.	Mo	Nudeln mit Spinatrahmsauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kirschjoghurt mit Schokotropfen <sub>2</sub>
27.10.	Di	Kartoffeln mit vegetarischem Wikingertopf <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit Wikingertopf <sub>1,2</sub>	Couscous-Salat	Obst
28.10.	Mi	Hirse-Quark-Auflauf mit Apfel-Birnen-Mus <sub>2</sub>	Cremige Linsen-Möhrensuppe und Brot <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
29.10.	Do	Bulgur mit Süßkartoffel-Möhren-Bratlingen und Dillsauce <sub>1,2</sub>	Bulgur mit Süßkartoffel-Lachs-Bratlingen und Dillsauce <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Erdbeerkompott
30.10.	Fr	Reis mit vegetarischem Gulasch <sub>2</sub>	Reis mit Würstchengulasch <sub>2</sub>	Bauernsalat	Paradiesquark <sub>2</sub>

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

Kartoffeln mit Balkangemüse und Kräutersauce 1,2	Gemüse bestehend aus Mais, Erbsen und Paprika
Kartoffeln mit vegetarischem Wikingertopf 1,2	Gemüse bestehend aus Karotten, Erbsen und Kohlrabi in einer hellen Kräutersauce
Kartoffeln mit Wikingertopf 1,2	Gemüse bestehend aus Karotten und Erbsen mit Rinderhack in einer hellen Kräutersauce
Couscous mit Kräuter-Käse-Kruste und Ratatouille-Gemüse 1,2	Gemüse bestehend aus Zucchini, Aubergine und Paprika in Tomatensauce
Rote Minestrone mit Suppenudeln und Brot 1, 2, 8	Basierend auf einer Tomatensuppe mit Staudensellerie und grünen Bohnen
Kartoffeln mit zweierlei Ofengemüse und Kichererbsen-Tzaziki 1,2	Gemüse bestehend aus Kürbis und rote Beete
Reis mit vegetarischem Gulasch2	basierend auf einer tomatigen Sauce mit Möhre, Paprika und Mais
Reis mit Würstchengulasch2	basierend auf einer tomatigen Sauce mit Möhre, Paprika und Geflügelwienern
Reis mit Paprika-Sojaschnitzel-Pfanne 1,2,6	Paprika, Champignons und grobes Sojagranulat in einer milden Paprikasauce mit Gouda überbacken
Reis mit Paprika-Schnitzel-Pfanne 1,2	Paprika, Champignons und Putenstreifen in einer milden Paprikasauce mit Gouda überbacken
Risi-Bisi mit Zucchini-Schnitzel und Erdnuss-Kokossauce 1,2	Risi-Bisi bestehend aus Erbsen und Reis
Spätzle mit Linsengemüse 1,3,8	Gemüse bestehend aus Tellerlinsen, Möhren, Sellerie und Lauch

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team