

		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
01.01.	Fr	Feiertag			
04.01.	Mo	Nudeln mit roter Pesto-Sauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Obst
05.01.	Di	Couscous mit Kräuter-Käse-Kruste und Ratatouille-Gemüse <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Bulgur statt überbackener Couscous	Couscous mit Kräuter-Käse-Kruste und Ratatouille-Gemüse mit Putenstreifen <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Bulgur statt überbackener Couscous	Bunter Eisbergsalat	Birnenquark "Helene" <sub>2</sub>
06.01.	Mi	Käsespätzle mit Erbsen-Möhren-Gemüse <sub>1,2,3</sub>	Erbseintopf mit Würstcheneinlage und Brot <sub>1,2,6,8</sub> <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Würstcheneinlage	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
07.01.	Do	Kartoffeln mit Feta auf Gemüsebett und Meerrettichquark <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Kräuterquark statt Meerrettichquark	Kartoffeln mit Lachs auf Gemüsebett und Meerrettichquark <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Kräuterquark statt Meerrettichquark	Gurkensalat	Johannisbeerjoghurt <sub>2</sub>
08.01.	Fr	Reis mit Chili-sin-Carne <sub>2</sub>	Reis mit Chili-con-Carne <sub>2</sub>	Bauernsalat	Pflaumenkompott
11.01.	Mo	Nudeln mit Kürbissauce und Walnusskerne <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Bananensplit-Quark <sub>2</sub>
12.01.	Di	Spätzle mit Linsengemüse <sub>1,3,8</sub>	Spätzle mit Linsengemüse und Würstchen <sub>1,3,8</sub>	Rote-Beete-Apfel-Salat	Obst
13.01.	Mi	Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf <sub>1,2,8</sub>	Blumenkohlcremesuppe mit Schinkenwürfel (100% Geflügel) und Brot <sub>1,2,8</sub> <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Schinkenwürfel	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
14.01.	Do	Kartoffeln mit Sellerie in Knusper-Hülle und Limetten-Sauce <sub>1,2,4</sub>	Kartoffeln mit Fisch in Knusperhülle und Limetten-Sauce <sub>1,2,4</sub>	Gurkensalat	Roter Wackelpudding
15.01.	Fr	Reis mit Mais-Paprika-Polentaschnitten dazu Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Reis mit Mais-Paprika-Hackschnitten dazu Tomatensauce <sub>1,2,3,9</sub>	Kohlrabisalat <sub>2</sub>	Brombeerjoghurt <sub>2</sub>
18.01.	Mo	Nudeln mit Linsen-Bolognesesauce <sub>1,2</sub>	Nudeln mit Bolognesesauce <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Mangojoghurt <sub>2</sub>
19.01.	Di	Bulgur mit Tofu-Gemüse-Curry <sub>1,2</sub>	Bulgur mit Puten-Gemüse-Curry <sub>1,2</sub>	Karottensalat	Milchreis mit Zimt und Zucker <sub>2</sub>
20.01.	Mi	Süße Beerenlasagne mit Apfelmus <sub>1,2</sub>	Kartoffelsuppe mit Würstcheneinlage 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>
21.01.	Do	Kartoffeln mit Kohlrabi-Schnitzel und Sour Cream <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Kräuterquark statt Sour Cream	Kartoffeln mit paniertem Schnitzel und Sour Cream <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> klassischer Kräuterquark statt Sour Cream	Grüner Blattsalat	Obst
22.01.	Fr	Reis mit überbackenem Brokkoli <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Brokkoli getrennt von der Sauce und nicht als Auflauf	Reis mit Fisch unter Brokkoli-Haube <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Himbeerquark <sub>2</sub>
25.01.	Mo	Nudeln mit Möhrensauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Mandarinenquark <sub>2</sub>
26.01.	Di	Kartoffeln mit Hirsebratlingen und gestovtem Kürbisgemüse <sub>1,2,3,9</sub>	Kartoffeln mit Frikadellen und gestovtem Kürbisgemüse <sub>1,2,3,9</sub>	Bunter Krautsalat	Obstspieße/-salat
27.01.	Mi	Gnocchi-Kichererbsen-Auflauf mit Tomatensauce <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> ohne Kichererbsen	Tomatiger Kichererbseneintopf mit Brot <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> Kartoffelwürfel statt Kichererbsen	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
28.01.	Do	Kartoffelpüree mit Sesam-Möhren und Remoulade <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Kräuterquark statt Remoulade	Kartoffelpüree mit Sesam-Fisch und Remoulade <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Kräuterquark statt Remoulade	Gurkensalat	Heidelbeerjoghurt <sub>2</sub>
29.01.	Fr	Reis mit Champignonsauce und Rotkohl <sub>1,2</sub>	Reis mit Putengeschnetzeltem und Rotkohl <sub>1,2</sub>	Farmersalat <sub>2,8</sub>	Apfel-Crumble <sub>1,2</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

Spätzle mit Linsengemüse 1,3,8	Gemüse bestehend aus Tellerlinsen, Möhren, Sellerie und Lauch
Kartoffeln mit Feta auf Gemüsebett und Meerrettichquark 2	Gemüse bestehend aus Möhre und Kohlrabi
Couscous mit Kräuter-Käse-Kruste und Ratatouille-Gemüse 1,2	Gemüse bestehend aus Zucchini, Aubergine und Paprika in Tomatensauce
Bulgur mit Tofu-Gemüse-Curry 1,2	Gemüse bestehend aus Erbsen, Paprika und Steckrübe
Süße Beerenlasagne mit Apfelmus 1,2	Lasagneplatten geschichtet mit einer Quarkmasse und Johannisbeeren
Kartoffeln mit Kohlrabi-Schnitzel und Sour Cream 1,2	Sour Cream bestehend aus Cream Fraîche und Quark mit Schnittlauch verfeinert
Tomatiger Kichererbseneintopf mit Brot 1	Tomateneintopf mit Gemüseeinlage bestehend aus Kichererbsen, Möhre, Fenchel und Stangensellerie
Kartoffelpürree mit Sesam-Möhren und Remoulade 1,2	Remoulade auf Joghurt-Basis mit Gewürzgurken und Äpfeln
Reis mit Chili-sin-Carne2	basierend auf einer Tomatensauce mit Mais, Kidneybohnen und Linsen
Reis mit Chili-con-Carne2	basierend auf einer Tomatensauce mit Mais, Kidneybohnen und Rinderhack

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team