

		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
01.07.	Do	Kartoffeln mit Bulgurbulette an Blumenkohlsauce _{1,2,3,9}	Kartoffeln mit Hackbällchen an Blumenkohlsauce _{1,2,3,9}	Rote-Beete-Apfel-Salat	Birnenquark "Helene" ₂
02.07.	Fr	Reis mit vegetarischem Chili ₂	Reis mit Puten-Chili ₂	Grüner Blattsalat	Erdbeerkompott
05.07.	Mo	Nudeln mit Ricotta-Tomatensauce _{1,2}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Stracciatellaquark ₂
06.07.	Di	Kartoffeln mit Mais-Omelette dazu Kräuterquark _{1,2} <input type="checkbox"/> Mais getrennt von Ei	Kartoffeln mit Mais-Paprika-Hackschnitten dazu Kräuterquark _{1,2,3,9}	Griechischer Salat ₂	Beerensmoothie ₂
07.07.	Mi	Milchreis mit Kirschen ₂	Sommerliche Gemüsesuppe mit Würstcheneinlage und Brot _{1,8} <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Würstchen	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
08.07.	Do	Bulgur mit Grünkernbratling und Erdnussauce _{1,2,3,5,9} <input type="checkbox"/> Dillsauce statt Erdnussauce	Bulgur mit Fischfrikadellen und Erdnussauce _{1,2,3,4,5,9} <input type="checkbox"/> Dillsauce statt Erdnussauce	Gurkensalat	Obst
09.07.	Fr	Reis mit Asia-Gemüse und süßsaurer Sauce _{1,2,6}	Reis mit Asia-Gemüse und süßsaurer Sauce mit Putenstreifen _{1,2,6}	Karottensalat	Johannisbeerjoghurt ₂
12.07.	Mo	Nudeln mit Brokkolisauce _{1,2}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Paradiesquark ₂
13.07.	Di	Spätzle mit Zucchini-Schnitzel und Champignon-Lauchsauce _{1,2}	Spätzle mit Cornflakes-Schnitzel und Champignon-Lauchsauce _{1,2}	grüner Bohnensalat	Vanillepudding ₂
14.07.	Mi	Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf _{1,2,8}	Kohlrabi-Kartoffelsuppe mit Brot _{1,2}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
15.07.	Do	Kartoffelpüree mit Nussbraten an Rahmbohnen _{1,2,3,9}	Kartoffelpüree mit Hackbraten an Rahmbohnen _{1,2,3,9}	Paprika-Fenchel-Salat	Obstspieße/-salat
16.07.	Fr	Reis mit paniertem Halloumi-Käse und cremiger Tomatensauce _{1,2}	Reis mit überbackenem Fisch in cremiger Tomatensauce _{1,2}	Gurkensalat	Heidelbeerjoghurt ₂
19.07.	Mo	Nudeln mit Linsen-Bolognesesauce _{1,2}	Nudeln mit Bolognesesauce _{1,2}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Obst
20.07.	Di	Kartoffeln mit Balkangemüse und Kräutersauce _{1,2}	Kartoffeln mit Balkangemüse und Kräutersauce dazu Würstchen _{1,2}	Couscous-Salat	Bananenjoghurt mit Honignüssen ₂
21.07.	Mi	Nudeln mit Kräuter-Schmand-Zucchisauce _{1,2}	Zucchinicremesuppe mit Brot _{1,2,8}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
22.07.	Do	Kartoffeln mit panierten Süßkartoffelschnitzel und Dillsauce _{1,2}	Kartoffeln mit paniertem Fisch und Dillsauce _{1,2,4}	Gurkensalat	Himbeerquark ₂
23.07.	Fr	Reis mit buntem Gemüse und Curry-Kokos-Sauce _{1,2}	Reis mit buntem Gemüse und Curry-Kokos-Sauce dazu Putenstreifen _{1,2}	Bunter Eisbergsalat	Apfelmus
26.07.	Mo	Nudeln mit Spinat-Gorgonzolasauce ₂	Nudeln mit Spinatrahmsauce _{1,2}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Mandarinenquark ₂
27.07.	Di	Kartoffel-Möhrenstampf mit Kohlrabischnitzel und Radischenquark _{1,2} <input type="checkbox"/> klassischer Kräuterquark statt Radischenquark	Kartoffel-Möhrenstampf mit panierten Schnitzelchen und Radischenquark _{1,2} <input type="checkbox"/> klassischer Kräuterquark statt Radischenquark	Tomatensalat	Obst
28.07.	Mi	Lasagne _{1,2}	Rote Minestrone mit Nudeln und Brot _{1,2,3,8}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
29.07.	Do	Spätzle mit Linsengemüse _{1,3,8}	Spätzle mit Linsengemüse und Würstchen _{1,3,8}	Kohlrabisalat ₂	Brombeerjoghurt ₂
30.07.	Fr	Reis mit Tofu-Gemüse-Bratling und Limettensauce _{1,2,3}	Reis mit Lachs in Kräuterkruste und Limettensauce _{1,2,4}	Gurkensalat	Grüner Wackelpudding

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
Bulgur mit buntem Gemüse in Curry-Kokos-Sauce 1, 2	Gemüse bestehend aus Brokkoli, Blumenkohl und Möhren
Kartoffeln mit Balkangemüse in Kräutersauce 1,2	Gemüse bestehend aus Mais, Erbsen und Paprika
Rote Minestrone mit Suppenudeln und Brot 1, 2, 8	Basierend auf einer Tomatensuppe mit Staudensellerie und grünen Bohnen
Reis mit Tofu-Gemüse-Bratling und Limettensauce 1,2	Tofu-Gemüse-Bratling bestehend aus Möhre, Sellerie, Frühlingszwiebel, Erbse und Tofu
Spätzle mit Linsengemüse 1,3,8	Linsengemüse bestehend aus Linse, Möhre, Porree, Sellerie
Sommerliche Gemüsesuppe mit Würstcheneinlage und Brot 1, 8	Gemüse bestehend aus grünen Bohnen, Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln
Reis mit Asia-Gemüse und süßsaurer Sauce 1, 2, 6	Gemüse bestehend aus Paprika Möhre und Bambusstreifen

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team