

		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
03.01.	Mo	Nudeln mit Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Nudeln mit Thunfisch-Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Haferkekse <sub>1, 2, 3</sub>
04.01.	Di	Kartoffeln mit Rahmbrokkoli und Rührei <sub>1,2,3</sub>	Kartoffeln mit Rahmbrokkoli und Würstchen <sub>1,2</sub>	Chinakohl-Apfelsalat <sub>2</sub>	Beerenjoghurt <sub>2</sub>
05.01.	Mi	Grießbrei mit Birnenkompott <sub>1,2</sub>	Cremige Linsen-Möhrensuppe und Brot <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
06.01.	Do	Kartoffeln mit Nussbraten und Tzaziki <sub>1,2,3,5,9</sub>	Kartoffeln mit Hackbraten und Tzatziki <sub>1,2,3,9</sub>	Bohnensalat	Obst
07.01.	Fr	Reis mit Champignonsauce und Sauerkraut <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Möhren anstatt Sauerkraut	Reis mit Putengeschnetzeltem und Sauerkraut <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Möhren anstatt Sauerkraut	Mais-Paprika-Salat	Birnenquark "Helene" <sub>2</sub>
10.01.	Mo	Nudeln mit Rote-Beete-Sauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Obst
11.01.	Di	Bulgur mit Süßkartoffelschnitzel und Erdnussauce <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Petersiliensauce anstelle von Erdnussauce	Bulgur mit Schnitzel und Erdnussauce <sub>1, 2</sub> <input type="checkbox"/> Petersiliensauce anstelle von Erdnussauce	Karottensalat	Joghurt "Winterapfel" <sub>2</sub>
12.01.	Mi	Kartoffel-Möhren-Kichererbsen-Auflauf <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> ohne Kichererbsen	Kartoffel-Kichererbsen-Currycremesuppe	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
13.01.	Do	Kartoffeln mit Pilz-Linsenbratlingen und Blumenkohlsauce <sub>1,2,3,9</sub>	Kartoffeln mit gedünstetem Kräuter-Lachs und Blumenkohlsauce <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Hirsebrei mit Zimt <sub>1,2</sub>
14.01.	Fr	Reis mit Ratatouille-Tomatensauce <sub>2</sub>	Reis mit Paprika-Hack-Tomatensauce <sub>2</sub>	Bunter Eisbergsalat	Aprikosenquark <sub>2</sub>
17.01.	Mo	Nudeln mit Kürbissauce und Walnuskerne <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Zitronenjoghurt mit Schokoraspeeln <sub>2</sub>
18.01.	Di	Kartoffeln mit Ei und Spinatsauce <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit selbstgemachten Fischstäbchen und Spinatsauce <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Obstspieße/-salat
19.01.	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 Geflügelwiener	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
20.01.	Do	Kartoffeln mit Brokkoli-Käse-Bällchen und Kräutersauce <sub>1,2,3,9</sub>	Kartoffeln mit Frikadellen und Kräutersauce <sub>1,2,3,9</sub>	Tomatensalat	Grüner Wackelpudding
21.01.	Fr	Reis mit vegetarischem Chili <sub>2</sub>	Reis mit Puten-Chili <sub>2</sub>	Kohlrabisalat <sub>2</sub>	Brombeerjoghurt <sub>2</sub>
24.01.	Mo	Nudeln mit milder Basilikumsauce <sub>1,2,7</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Paradiesquark <sub>2</sub>
25.01.	Di	Kartoffeln mit Rahmgemüse <sub>1, 2</sub>	Kartoffeln mit Rahmgemüse und Würstchen <sub>1, 2</sub>	Couscous-Salat	Obst
26.01.	Mi	Gnocchi-Auflauf mit Tomatensauce <sub>1, 2</sub>	Tomatiger Eintopf mit Zartweizen und Brot <sub>1,2, 8</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
27.01.	Do	Kartoffel-Kürbisstampf mit Quinoabratling und Kürbiskernquark <sub>1,2,3,9</sub> <input type="checkbox"/> Kräuterquark anstatt Kürbiskernquark	Kartoffel-Kürbisstampf mit Mini-Frikadellen und Kürbiskernquark <sub>1,2,3,9</sub> <input type="checkbox"/> Kräuterquark anstatt Kürbiskernquark	Grüner Blattsalat	Haferbrei mit Äpfeln <sub>1,2</sub>
28.01.	Fr	Reis mit gefüllter Paprika und Dillsauce <sub>1,2</sub>	Reis mit Frischkäsefisch und Dillsauce <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Himbeerjoghurt <sub>2</sub>
31.01.	Mo	Nudeln mit Ricotta-Tomatensauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Mango-Bananen-Smoothie <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

Reis mit Ratatouille-Tomatensauce 2	Gemüse bestehend aus Zucchini, Paprika und Aubergine
Kartoffeln mit Rahmgemüse 1, 2	Gemüse bestehend aus Blumenkohl, Möhre und Mais
Reis mit vegetarischem Chili 2	Basierend auf einer tomatigen Sauce mit Mais, Kidneybohnen und Sojagranulat
Reis mit Puten-Chili 2	Basierend auf einer tomatigen Sauce mit Mais, Kidneybohnen und Putenstreifen
Grüner Bohneneintopf mit Würstchen-Einlage und Brot 1,2,8	Gemüse bestehend aus Kartoffeln, Möhren und grünen Bohnen mit wahlweise Würstcheneinlage
Kartoffel-Kichererbsen-Currycremesuppe	Suppe ist vollständig glattpüriert

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team