

		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
02.01.	Mo	Nudeln mit Möhrensauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Obst
03.01.	Di	Kartoffeln mit Ei und Spinatsauce <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit paniertem Fisch und Spinatsauce <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Weihnachtsbeerenquark <sub>2</sub>
04.01.	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>
05.01.	Do	Bulgur mit Süßkartoffel-Gyros und Tzatziki <sub>1,2</sub>	Bulgur mit Gyros und Tzatziki <sub>1,2</sub>	Krautsalat	Roter Wackelpudding
06.01.	Fr	Reis mit Chili-sin-Carne <sub>2</sub>	Reis mit Chili-con-Carne <sub>2</sub>	Kohlrabisalat <sub>2</sub>	Johannisbeerjoghurt <sub>2</sub>
09.01.	Mo	Nudeln mit Ricotta-Tomatensauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Obst
10.01.	Di	Spätzle mit Spitzkohlgemüse an Pilzsauce <sub>1,2,3</sub>	Spätzle mit Spitzkohlgemüse an Pilzsauce mit Putenstreifen <sub>1,2,3</sub>	Möhren-Apfel-Salat	Vanillepudding <sub>2</sub>
11.01.	Mi	Polentabrei mit Pflaumenkompott <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> Apfelkompott statt Pflaumenkompott	Linseneintopf mit Würstcheneinlage und Brot <sub>1,2,6,8</sub> <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Geflügelwiener	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
12.01.	Do	Kartoffeln mit Bulgurbulette an Blumenkohlsauce <sub>1,2,3,9</sub>	Kartoffeln mit Hackbällchen an Blumenkohlsauce <sub>1,2,3,9</sub>	Grüner Blattsalat	Himbeerquark <sub>2</sub>
13.01.	Fr	Reis dazu Kohlrabischnitzel mit rotem Pestotopping und Dillsauce <sub>1,2,7</sub>	Reis mit rotem Pestofisch und Dillsauce <sub>1,2,7</sub>	Gurkensalat	Leichter Apfeltraum
16.01.	Mo	Nudeln mit Käsesauce und Erbsen <sub>1,2</sub>	Nudeln mit Käsesauce und Schinkenwürfeln (100% Geflügel) <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Mandarinenquark <sub>2</sub>
17.01.	Di	Kartoffeln mit gratiniertem Brokkoli <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit gratiniertem Hack-Brokkoli <sub>1,2</sub>	Karottensalat	Kokos-Schoko-Quark <sub>2</sub>
18.01.	Mi	Schupfnudel-Bohnen-Auflauf <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Erbsen statt Bohnen	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>
19.01.	Do	Kartoffeln mit Sesam-Möhren und Limettensauce <sub>1,2,6,7,10</sub>	Kartoffeln mit Sesam-Lachs und Limettensauce <sub>1,2,4,6,7,10</sub>	Gurkensalat	Obstsalat
20.01.	Fr	Reis mit Asia-Gemüse und süßsaurer Sauce <sub>1,2,6</sub>	Reis mit Asia-Gemüse und süßsaurer Sauce mit Putenstreifen <sub>1,2,6</sub>	Rotkohlsalat	Milchreis mit Zimt und Zucker <sub>2</sub>
23.01.	Mo	Nudeln mit Spinat-Gorgonzolasauce <sub>2</sub>	Nudeln mit Spinatrahmsauce <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Pfirsichquark <sub>2</sub>
24.01.	Di	Kartoffeln mit Rahmgemüse <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit Rahmgemüse und Würstchen <sub>1,2</sub>	Kichererbsen-Feta-Salat	Obst
25.01.	Mi	Tortellini-Paprika-Auflauf mit Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Tomaten-Kokos-Suppe mit Basmatireis und Brot <sub>1,2,8</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
26.01.	Do	Kartoffeln mit Zucchini-Möhren-Schnitten dazu Kräuterquark <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit Zucchini-Möhren-Hackschnitten dazu Kräuterquark <sub>1,2,3,9</sub>	Paprikasalat	Apfel-Crumble <sub>1,2</sub>
27.01.	Fr	Reis mit Grünkernbratling und Erdnusssauce <sub>1,2,3,5,9</sub> <input type="checkbox"/> Dillsauce anstatt Erdnusssauce	Reis mit Fischfrikadellen und Erdnusssauce <sub>1,2,3,4,5,9</sub> <input type="checkbox"/> Dillsauce anstatt Erdnusssauce	Gurkensalat	Brombeerjoghurt <sub>2</sub>
30.01.	Mo	Nudeln mit Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Nudeln mit Thunfisch-Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Obst
31.01.	Di	Kartoffeln mit Tofu-Gemüse-Curry <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit Puten-Gemüse-Curry <sub>1,2</sub>	Blattsalat mit Joghurt-Dressing <sub>2</sub>	Hirse-Orange-Quark <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

Reis mit Asia-Gemüse und süßsaurer Sauce 1, 2, 6	Gemüse bestehend aus Paprika, Bambusstreifen und Pilzen
Kartoffeln mit Rahmgemüse 1, 2	Rahmgemüse bestehend aus Mais, Möhre und Blumenkohl
Reis mit Chili-sin-Carne2	Basierend auf einer tomatigen Sauce mit Mais, Kidneybohnen und Linsen
Reis mit Chili-con-Carne2	Basierend auf einer tomatigen Sauce mit Mais, Kidneybohnen und Rinderhack
Grüner Bohneneintopf mit Würstchen-Einlage und Brot 1,2,8	Gemüse bestehend aus Kartoffeln, Möhren und grünen Bohnen mit wahlweise Würstcheneinlage
Kartoffeln mit Tofu-Gemüse-Curry 1,2	Gemüse bestehend aus Erbse, Paprika wahlweise dann mit Tofu oder Putenstreifen

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team