

|        |    | Hauptgericht vegetarisch - Variante 1   | Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2   | Salat  | Dessert                             |
|--------|----|---|---|--|-------------------------------------|
| 01.03. | Fr | Reis mit Sellerie in Knusper-Hülle und Kresse-Zitronen-Sauce <sub>1,2,4</sub>                                 | Reis mit Seelachs in Knusperhülle und Kresse-Zitronen-Sauce <sub>1,2,4</sub>  | Gurkensalat                                  | Beerenjoghurt <sub>2</sub>          |
| 04.03. | Mo | Nudeln mit Kürbissauce <sub>1,2</sub>   | ---   | Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>               | Haferkekse <sub>1,2,3</sub>         |
| 05.03. | Di | Kartoffeln mit vegetarischem Chili <sub>2</sub>   | Kartoffeln mit Puten-Chili <sub>2</sub>   | grüner Bohnensalat                           | Birnenquark "Helene" <sub>2</sub>   |
| 06.03. | Mi | Grießbrei mit roter Grütze <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>             |
| 07.03. | Do | Kartoffeln mit Bulgurbulette und Petersiliensauce <sub>1,2,3,9</sub>  | Kartoffeln mit Hackbällchen und Petersiliensauce  | Bunter Eisbergsalat                          | Obst                                |
| 08.03. | Fr | Reis mit vegetarischem Ragout <sub>1,2</sub>  | Reis mit Lachs-Ragout <sub>1,2</sub>  | Gurkensalat                                  | Heidelbeerjoghurt <sub>2</sub>      |
| 11.03. | Mo | Nudeln mit Brokkolisauce <sub>1,2</sub>   | ---   | Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>               | Obst                                |
| 12.03. | Di | Bulgur mit Süßkartoffel-Gyros und Tzatziki <sub>1,2</sub>   | Bulgur mit Gyros und Tzatziki <sub>1,2</sub>  | Kichererbsen-Feta-Salat                      | Vanillepudding <sub>2</sub>         |
| 13.03. | Mi | Kartoffel-Spinat-Auflauf <sub>1,2</sub>   | Popeye's Spinatsuppe mit Kartoffeleinlage und Brot <sub>1,2</sub>   | Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>               | Kuchen <sub>1,2,3</sub>             |
| 14.03. | Do | Kartoffeln mit Nussbraten und Blumenkohlsauce <sub>1,2,3,5,9</sub>  | Kartoffeln mit Hackbraten und Blumenkohlsauce <sub>1,2,3,9</sub>  | Karottensalat                                | Erdbeerjoghurt <sub>2</sub>         |
| 15.03. | Fr | Reis mit paniertem Feta und cremiger Tomatensauce <sub>1,2</sub>  | Reis mit überbackenem Fisch in cremiger Tomatensauce <sub>1,2</sub>   | Gurkensalat                                  | Pfirsichquark <sub>2</sub>          |
| 18.03. | Mo | Nudeln mit milder Basilikumsauce <sub>1,2,7</sub>   | ---   | Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>               | Stracciatellaquark <sub>2</sub>     |
| 19.03. | Di | Kartoffeln mit Rahmbohnen und Rührei <sub>1,2,3</sub><br><input type="checkbox"/> Rahmmöhren statt Rahmbohnen | Kartoffeln mit Rahmbohnen und Würstchen <sub>1,2</sub><br><input type="checkbox"/> Rahmmöhren statt Rahmbohnen                | Blattsalat mit Joghurt-Dressing <sub>2</sub> | Haferbrei mit Äpfeln <sub>1,2</sub> |
| 20.03. | Mi | Gemüselasagne <sub>1,2,3</sub>  | Tomatencremesuppe mit Nudeln und Brot <sub>1,2,8</sub>  | Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>               | Kuchen <sub>1,2,3</sub>             |
| 21.03. | Do | Kartoffeln mit Pilz-Linsenbratlingen und Currysauce <sub>1,2,3,9</sub>  | Kartoffeln mit gedünstetem Kräuter-Fisch und Currysauce <sub>1,2</sub>  | Gurkensalat                                  | Obst                                |
| 22.03. | Fr | Reis mit vegetarischem Wikingertopf <sub>1,2</sub>  | Reis mit Wikingertopf <sub>1,2</sub>  | Tomatensalat                                 | Mangojoghurt <sub>2</sub>           |
| 25.03. | Mo | Nudeln mit Tomatensauce <sub>1,2</sub>  | Nudeln mit Thunfisch-Tomatensauce <sub>1,2</sub>  | Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>               | Mandarinenquark <sub>2</sub>        |
| 26.03. | Di | Kartoffeln mit dreierlei Gemüse und Kräuterquark <sub>1,2</sub>   | Kartoffeln mit dreierlei Gemüse und Minifrikadellen mit Kräuterquark <sub>1,2,3,9</sub>                                       | Krautsalat                                   | Obstsalat                           |
| 27.03. | Mi | Kartoffel-Gemüse-Auflauf <sub>1,2,8</sub>   | Kartoffelsuppe mit Würstchen-Einlage und Brot <sub>1,2,8</sub><br><input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Würstchen-Einlage | Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>               | Kuchen <sub>1,2,3</sub>             |
| 28.03. | Do | Spätzle mit Rote Beete-Knusperschnitzel und Champignon-Lauchsauce <sub>1,2</sub>                              | Spätzle mit Cornflakes-Schnitzel und Champignon-Lauchsauce <sub>1,2</sub>   | Mais-Paprika-Salat                           | Brombeerjoghurt <sub>2</sub>        |
| 29.03. | Fr | Kein Essen  | ---   | Kein Essen                                   | Kein Essen                          |

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 vegetarischem Chili 2                 | basierend auf einer Tomatensauce mit Mais, Kidneybohnen und Paprika           |
| Kartoffeln mit Puten-Chili 2                         | basierend auf einer Tomatensauce mit Mais, Kidneybohnen und Putenstreifen     |
| Reis mit vegetarischem Ragout 1,2                    | basierend auf einer hellen Dillsauce mit Erbsen und Blumenkohl                |
| Reis mit Lachs-Ragout 1,2                            | basierend auf einer hellen Dillsauce mit Erbsen und Lachs                     |
| Reis mit vegetarischem Wikingertopf 1,2              | Gemüse basierend auf Erbsen, Möhren und Kohlrabi in einer hellen Kräutersauce |
| Reis mit Wikingertopf 1,2                            | Gemüse basierend auf Erbsen und Möhren in einer hellen Hackfleischsauce       |
| Kartoffel-Gemüse-Auflauf 1,2,8                       | Gemüse bestehend aus Möhre und Sellerie                                       |
| Kartoffeln mit dreierlei Gemüse und Kräuterquark 1,2 | Gemüse bestehend aus Erbsen, Mais und Möhren                                  |

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team