

		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
01.10.	Di	Kartoffeln mit Ei und Spinatsauce _{1,2}	Kartoffeln mit paniertem Fisch und Spinatsauce _{1,2}	Gurkensalat	Leichter Apfeltraum
02.10.	Mi	Kartoffel-Lauch-Suppe mit Brot _{1,2,3,9} <input type="checkbox"/> Nudeln mit Tomatensauce	Schupfnudel-Sauerkraut-Auflauf mit Hack _{1,2} <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Rinderhack	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
03.10.	Do	Kein Essen	---	Kein Essen	Kein Essen
04.10.	Fr	Reis mit Toskana-Sojageschnitzeltem	Reis mit Toskana-Putengeschnitzeltem	grüner Bohnensalat	Paradiesquark ₂
07.10.	Mo	Nudeln mit Rote-Beete-Sauce _{1,2}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Haferkekse _{1,2,3}
08.10.	Di	Spätzle mit Lauch-Champignonsauce und Rosenkohl _{1,2,3} <input type="checkbox"/> Möhrengemüse statt Rosenkohl	Spätzle mit Hack-Lauch-Champignonsauce und Rosenkohl _{1,2} <input type="checkbox"/> Möhrengemüse statt Rosenkohl	Kichererbsen-Feta-Salat	Brombeerjoghurt ₂
09.10.	Mi	Kartoffel-Kürbis-Auflauf _{1,2} <input type="checkbox"/> Nudeln mit Tomatensauce	Kürbissuppe mit Brot _{1,2,8}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
10.10.	Do	Kartoffel-Möhrenstampf mit Brokkoli-Käse-Bällchen und Kräuterquark _{1,2,3,9} <input type="checkbox"/> Kartoffeln statt Kartoffel-Möhrenstampf	Kartoffel-Möhrenstampf mit panierten Schnitzelchen und Kräuterquark _{1,2} <input type="checkbox"/> Kartoffeln statt Kartoffel-Möhrenstampf	Grüner Blattsalat	Obst
11.10.	Fr	Reis mit paniertem Feta und cremiger Tomatensauce _{1,2}	Reis mit überbackenem Fisch in cremiger Tomatensauce _{1,2}	Gurkensalat	Erdbeerquark ₂
14.10.	Mo	Nudeln mit Tomatensauce _{1,2}	Nudeln mit Bolognesesauce _{1,2}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Obst
15.10.	Di	Kartoffeln mit vegetarischem Paprika-Gulasch _{1,2}	Kartoffeln mit Paprika-Rindergulasch _{1,2}	Blattsalat mit Joghurt-Dressing ₂	Kuchen _{1,2,3}
16.10.	Mi	Apfelstrudel mit Pflaumenkompott _{1,2,3} <input type="checkbox"/> Nudeln mit Tomatensauce	Süßkartoffelsuppe mit Würstchen-Einlage und Brot _{1,2,8} <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Würstcheneinlage	Rohkost mit Dip _{2,9}	Zitronenquark mit Beeren ₂
17.10.	Do	Bulgur mit paniertem Kohlrabi-Schnitzel und Senfsauce _{1,2}	Bulgur dazu Fisch mit Kartoffelkruste und Senfsauce _{1,2,3,9}	Gurkensalat	Roter Wackelpudding
18.10.	Fr	Reis mit Gemüsefrikassee _{1,2}	Reis mit Putenfrikassee _{1,2}	Rotkohlsalat	Bananenjoghurt mit Honignüssen ₂
21.10.	Mo	Nudeln mit Linsen-Möhrensauce _{1,2}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Stracciatellaquark ₂
22.10.	Di	Kartoffeln mit vegetarischem Gulasch ₂	Kartoffeln mit Würstchengulasch ₂	Bunter Eisbergsalat	Traubensalat mit Joghurt ₂
23.10.	Mi	Pizza Margaritha _{1,2} <input type="checkbox"/> Nudeln mit Tomatensauce	Pizzasuppe mit Brot _{1,2} <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Rindersalami	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
24.10.	Do	Kartoffeln mit Quinoa-Bratlingen und Joghurt-Remoulade _{1,2,3,9} <input type="checkbox"/> Kräuterquark statt Joghurt-Remoulade	Kartoffeln mit Fischfrikadellen und Joghurt-Remoulade _{1,2,3,9} <input type="checkbox"/> Kräuterquark statt Joghurt-Remoulade	Gurkensalat	Schokopudding ₂
25.10.	Fr	Reis mit vege. Königsberger Klopse _{1,2,3,9}	Reis mit Königsberger Klopse _{1,2,3,9}	Rote-Beete-Apfel-Salat	Obst
28.10.	Mo	Nudeln mit Brokkolisauce _{1,2}	Nudeln mit Lachs-Sauce _{1,2,4}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Mandarinenquark ₂
29.10.	Di	Kartoffeln mit Hawaii-Blumenkohlaufauf mit Currysauce _{1,2} <input type="checkbox"/> ohne Ananas	Kartoffeln mit Hawaii-schnitzeln in Currysauce _{1,2} <input type="checkbox"/> ohne Ananas	Karottensalat	Obstsalat
30.10.	Mi	Kartoffel-Steckrüben-Auflauf _{1,2,8} <input type="checkbox"/> Nudeln mit Tomatensauce	Steckrüben-Kartoffelsuppe mit Würstchen-Einlage und Brot _{1,2,8} <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Würstcheneinlage	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
31.10.	Do	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

Reis mit Toskana-Sojageschnetzeltem	basierend auf einer cremigen Tomatensauce mit Zucchini, Paprika und Sojageschnetzeltem
Reis mit Toskana-Putengeschnetzeltem	basierend auf einer cremigen Tomatensauce mit Zucchini, Paprika und Putengeschnetzeltem
Kartoffeln mit vegetarischem Paprika-Gulasch ^{1,2}	vegetarisches Gulasch basierend auf Tomate, Paprika und Sojagranulat
Reis mit Gemüsefrikassee ^{1,2}	Gemüse basierend auf Erbsen, Möhren und Steckrübe in einer hellen Kräutersauce
Reis mit Putenfrikassee ^{1,2}	Gemüse basierend auf Erbsen und Möhren in einer hellen Kräutersauce mit Putenstreifen
Kartoffeln mit vegetarischem Gulasch ²	basierend auf einer sahnigen Tomatensauce mit Möhren, Paprika und Mais
Kartoffeln mit Würstchengulasch ²	basierend auf einer sahnigen Tomatensauce mit Möhren, Paprika und Geflügelwiener
Pizzasuppe mit Brot ^{1,2}	basierend auf einer tomatigen Suppe mit Paprika, Mais und wahlweise Rindersalamiwürfeln

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team