

		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
01.11.	Fr	Reis mit vegetarischem Bauerntopf _{2,6}	Reis mit Bauerntopf ₂	Kohlrabisalat ₂	Mangojoghurt ₂
04.11.	Mo	Nudeln mit Kräuter-Käse-Sauce _{1,2}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Haferkekse _{1,2,3}
05.11.	Di	Kartoffeln mit Feta-Brokkoliauflauf _{1,2}	Kartoffeln mit Hackfleisch-Brokkoliauflauf _{1,2}	Chinakohl-Apfelsalat ₂	Beerenjoghurt ₂
06.11.	Mi	Gnocchi-Kichererbsen-Auflauf mit Tomatensauce _{1,2} ☐ Nudeln mit Tomatensauce	Tomatiger Kichererbseneintopf mit Brot _{1,8}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
07.11.	Do	Kartoffeln mit Rote-Beete-Bratling und Limettensauce _{1,2,3,10}	Kartoffeln mit Fisch in Knusperhülle und Limetten-Sauce _{1,2,4}	Gurkensalat	Obst
08.11.	Fr	Reis mit Kürbis-Möhrengemüse und Currysauce _{1,2}	Reis mit Kürbisgemüse und Puten-Currysauce _{1,2}	Blattsalat mit Joghurt-Dressing ₂	Pfirsichquark ₂
11.11.	Mo	Nudeln mit milder Basilikumsauce _{1,2,7}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kokos-Schoko-Quark ₂
12.11.	Di	Spätzle mit Champignon-Lauchsauce und Rotkohl _{1,2} ☐ Möhren statt Rotkohl	Spätzle mit Putengeschnetzeltem und Rotkohl _{1,2} ☐ Möhren statt Rotkohl	Bunter Eisbergsalat	Kuchen _{1,2,3}
13.11.	Mi	Quarkkeulchen mit Zimt und Zucker dazu Apfelkompott _{1,2,3} ☐ Nudeln mit Tomatensauce	Kohlrabi-Kartoffelsuppe mit Würstcheneinlage und Brot _{1,2,8} ☐ veg. ohne Würstcheneinlage	Rohkost mit Dip _{2,9}	Erdbeerjoghurt ₂
14.11.	Do	Kartoffeln mit überbackenen Kidneybohnen-Bratlingen und Tomatensauce _{1,2}	Kartoffeln mit überbackenen Toskana-Hackfleischbällchen _{1,2,3,9}	Karottensalat	Grießpudding mit Zimt _{1,2}
15.11.	Fr	Reis mit Tofu-Süßkartoffelauf _{1,2,6}	Reis mit Lachs-Süßkartoffelauf _{1,2}	Gurkensalat	Obstsalat
18.11.	Mo	Nudeln mit roter Pesto-Sauce _{1,2}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Obst
19.11.	Di	Kartoffeln mit TexMex-Sauce	Kartoffeln mit Rinderhack-TeXMex-Sauce	Grüner Blattsalat	Heidelbeerjoghurt ₂
20.11.	Mi	Nudel-Gemüse-Auflauf _{1,2} ☐ Nudeln mit Tomatensauce	Eintopf Pichelsteiner Art dazu Brot ☐ vegetarisch ohne Rindfleisch-Einlage	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
21.11.	Do	Kartoffelstampf mit paniertem Steckrüben-Schnitzel und Paprikadip _{1,2} ☐ Kräuterquark statt Paprikadip	Kartoffelstampf mit panierten Schnitzelchen und Paprikadip _{1,2} ☐ Kräuterquark statt Paprikadip	Farmersalat _{2,8}	Rote Grütze
22.11.	Fr	Reis mit Tofu-Gemüse-Bratling und Dillsauce _{1,2,3}	Reis mit Lachs in Kräuterkruste und Dillsauce _{1,2,4}	Gurkensalat	Birnenquark "Helene" ₂
25.11.	Mo	Nudeln mit Ricotta-Tomatensauce _{1,2}	---	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kirschjoghurt mit Schokotropfen ₂
26.11.	Di	Kartoffeln mit Ei und Senfsauce _{1,2,3,9}	Kartoffeln mit gedünstetem Fisch und Senfsauce _{1,2,4,9}	Gurkensalat	Vanillepudding ₂
27.11.	Mi	Kartoffel-Spinat-Auflauf _{1,2} ☐ Nudeln mit Spinatrahmsauce	Popeye's Spinatsuppe mit Kartoffeleinlage und Brot _{1,2}	Rohkost mit Dip _{2,9}	Kuchen _{1,2,3}
28.11.	Do	Bulgur mit Kürbis-Gyros und Tzatziki _{1,2}	Bulgur mit Puten-Gyros und Tzatziki _{1,2}	Krautsalat	Obst
29.11.	Fr	Reis mit vegetarischem Wikingertopf _{1,2}	Reis mit Wikingertopf _{1,2}	Rote-Beete-Apfel-Salat	Joghurt "Winterapfel" ₂

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 Bauerntopf 2,6	basierend auf einer tomatigen Sauce mit Möhren, Paprika und Sojageschnitzeltem
Reis mit Bauerntopf 2	basierend auf einer tomatigen Sauce mit Möhren, Paprika und Rinderhack
Tomatiger Kichererbseneintopf mit Brot 1,8	Tomateneintopf mit Gemüseeinlage bestehend aus Kichererbsen, Möhre, Fenchel und Stangensellerie
Reis mit vegetarischem Wikingertopf 1,2	Vegetarischer Wikingertopf bestehend aus Erbse, Möhre und Kohlrabi
Reis mit Wikingertopf 1,2	Gemüse bestehend aus Erbsen und Möhren in einer hellen Hackfleischsauce
Kartoffeln mit TexMex-Sauce	Sauce basierend auf einer Tomatensauce mit Kidneybohnen, Mais und Erbsen (wahlweise mit Rinderhack)
Quarkkeulchen mit Zimt und Zucker dazu Apfelkompott 1,2,3	Original DDR-Rezept bestehend aus Kartoffeln, Quark, Mehl, Ei und etwas Zucker
Nudel-Gemüse-Auflauf 1,2	Gemüse bestehend aus Möhren und Blumenkohl
Eintopf Pichelsteiner Art dazu Brot	Eintopf bestehend aus Möhre, Kartoffel, Sellerie und Wirsing und wahlweise mit Rindfleisch
Reis mit Tofu-Gemüse-Bratling und Dillsauce 1, 2, 3	Tofu-Gemüse-Bratling bestehend aus Möhre, Sellerie, Frühlingszwiebel, Erbse und Tofu

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team