

		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
01.01.	Mi	Kein Essen	---	Kein Essen	Kein Essen
02.01.	Do	Nudeln mit Rote-Beete-Sauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Obst
03.01.	Fr	Reis mit TexMex-Sauce	Reis mit Rinderhack-TexMex-Sauce	Rotkohlsalat	Haferkekse <sub>1,2,3</sub>
06.01.	Mo	Nudeln mit Brokkolisauce <sub>1,2</sub>	Nudeln mit Lachs-Sauce <sub>1,2,4</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Mandarinenquark <sub>2</sub>
07.01.	Di	Kartoffeln mit vegetarischem Gulasch <sub>2</sub>	Kartoffeln mit Würstchengulasch <sub>2</sub>	Kohlrabisalat <sub>2</sub>	Grüner Wackelpudding
08.01.	Mi	Käse-Maccheroni dazu Erbsen-Möhren-Gemüse <sub>1,2,3</sub> <input type="checkbox"/> Nudeln mit Tomatensauce	Eintopf Pichelsteiner Art dazu Brot <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Rindfleisch	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
09.01.	Do	Kartoffelpüree mit Nussbraten an Rahmbohnen <sub>1,2,3,9</sub>	Kartoffelpüree mit Hackbraten an Rahmbohnen <sub>1,2,3,9</sub>	Blattsalat mit Joghurt-Dressing <sub>2</sub>	Obst
10.01.	Fr	Reis mit Gemüse-Wok und Currysauce <sub>1,2,5,6</sub>	Reis mit Gemüse-Puten-Wok und Currysauce <sub>1,2,5,6</sub>	Krautsalat	Heidelbeerjoghurt <sub>2</sub>
13.01.	Mo	Nudeln mit Spinat-Gorgonzolasauce <sub>2</sub>	Nudeln mit Spinatrahmsauce <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Obst
14.01.	Di	Kartoffeln mit gratiniertem Blumenkohl <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit gratiniertem Hack-Blumenkohl <sub>1,2</sub>	Karottensalat	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
15.01.	Mi	Polentabrei mit Himbeersauce <sub>2</sub> <input type="checkbox"/> Nudeln mit Tomatensauce	Kohlrabi-Kartoffelsuppe mit Würstcheneinlage und Brot <sub>1,2,8</sub> <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Würstcheneinlage	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Schokopudding <sub>2</sub>
16.01.	Do	Bulgur dazu Süßkartoffelschnitzel mit grünem Pestotopping und Dillsauce <sub>1,2,7</sub>	Bulgur mit grünem Pestofisch und Dillsauce <sub>1,2,7</sub>	Gurkensalat	Aprikosenquark <sub>2</sub>
17.01.	Fr	Reis mit Toskana-Sojageschnetzeltem	Reis mit Toskana-Putengeschnetzeltem	grüner Bohnensalat	Joghurt "Winterapfel" <sub>2</sub>
20.01.	Mo	Nudeln mit Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Nudeln mit Bolognesesauce <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kirsch-Bananen-Quark <sub>2</sub>
21.01.	Di	Spätzle mit Linsengemüse <sub>1,3,8</sub>	Spätzle mit Linsengemüse und Würstchen <sub>1,3,8</sub>	Mais-Paprika-Salat	Pflaumenkompott
22.01.	Mi	Kartoffel-Möhren-Kichererbsen-Auflauf <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Nudeln mit Möhrensauce	Kartoffel-Kichererbsen-Currycremesuppe mit Brot <sub>1,2</sub>	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
23.01.	Do	Kartoffeln mit Cornflakes-Steckrübenschnitzel und Kräuterquark <sub>1,2</sub>	Kartoffeln mit Cornflakes-Schnitzel und Kräuterquark <sub>1,2</sub>	Grüner Blattsalat	Obst
24.01.	Fr	Reis mit paniertem Feta und cremiger Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Reis mit überbackenem Fisch in cremiger Tomatensauce <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Zitronenjoghurt mit Schokoraspelein <sub>2</sub>
27.01.	Mo	Nudeln mit Parmesan-Kräuter-Sauce <sub>1,2</sub>	---	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kokos-Schoko-Quark <sub>2</sub>
28.01.	Di	Kartoffeln mit Ei in Senfsauce <sub>1,2,3,9</sub>	Kartoffeln mit paniertem Fisch und Senfsauce <sub>1,2</sub>	Gurkensalat	Beerenjoghurt <sub>2</sub>
29.01.	Mi	Gnocchi-Bohnen-Auflauf mit Tomatensauce <sub>1,2</sub> <input type="checkbox"/> Nudeln mit Tomatensauce	Tomaten-Bohneneintopf mit Würstcheneinlage und Brot <sub>1</sub> <input type="checkbox"/> vegetarisch ohne Würstcheneinlage	Rohkost mit Dip <sub>2,9</sub>	Kuchen <sub>1,2,3</sub>
30.01.	Do	Kartoffeln mit vege. Königsberger Klopse <sub>1,2,3,9</sub>	Kartoffeln mit Königsberger Klopse <sub>1,2,3,9</sub>	Rote-Beete-Apfel-Salat	Obstsalat
31.01.	Fr	Reis mit Gemüsefrikassee <sub>1,2</sub>	Reis mit Putenfrikassee <sub>1,2</sub>	Bunter Eisbergsalat	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 TexMex-Sauce	Sauce basierend auf einer Tomatensauce mit Kidneybohnen, Mais und Erbsen
Reis mit Rinderhack-TexMex-Sauce	Sauce basierend auf einer Tomatensauce mit Rinderhack, Kidneybohnen, Mais und Erbsen
Kartoffeln mit vegetarischem Gulasch 2	basierend auf einer Tomatensauce mit Möhren, Paprika und Mais
Kartoffeln mit Würstchengulasch 2	basierend auf einer Tomatensauce mit Möhren, Paprika und Geflügelwiener
Reis mit Gemüse-Wok und Currysauce 1, 2, 5, 6	Gemüse bestehend aus Brokkoli, Möhren, Sojasprossen und Bambussprossen (wahlweise mit Putenstreifen)
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
Spätzle mit Linsengemüse 1,3,8	Gemüse bestehend aus Tellerlinsen, Möhren, Sellerie und Lauch
Reis mit Gemüsefrikassee1,2	Gemüse bestehend aus Erbsen, Möhren und Kohlrabi in einer hellen Kräutersauce
Reis mit Putenfrikassee 1,2	Gemüse bestehend aus Erbsen und Möhren in einer hellen Kräutersauce mit Putenstreifen

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team