Speiseplan August 2025 - Früchtchen LaDa

Die KinderKüche Hamburg wünscht Euch einen guten Appetit!

		Hauptgericht vegetarisch - Variante 1	Hauptgericht vegetarisch oder mit Fleisch bzw. Fisch - Variante 2	Salat	Dessert
01.08.	**Fr**	Reis dazu Süßkartoffelschnitzel mit grünem Pestotopping und Dillsauce 1,2,7	Reis mit grünem Pestofisch und Dillsauce 1, 2, 7	Gurkensalat	Mangojoghurt 2
04.08.	**Mo**	Nudeln mit Ricotta-Tomatensauce 1,2	---	Rohkost mit Dip 2,9	Pfirsichquark 2
05.08.	**Di**	Kartoffeln mit Ei in Senfsauce 1,2,3,9	Kartoffeln mit Fisch in Kräuterkruste und Senfsauce 1,2,4	Gurkensalat	Obstsalat
06.08.	**Mi**	Cremige Linsen-Möhrensuppe und Brot 1,2 ☐ Nudeln mit Tomatensauce	Bunter Nudelsalat mit Würstchen 1, 2 ☐ vegetarisch ohne Würstchen	Rohkost mit Dip 2,9	Kuchen 1,2,3
07.08.	**Do**	Kartoffeln mit Brokkoli-Käse-Bällchen und Kichererbsen-Tzatziki 1,2,3,9 ☐ Tzatziki statt Kichererbsen-Tzatziki	Kartoffeln mit Frikadellen und Kichererbsen-Tzatziki 1,2,3,9 ☐ Tzatziki statt Kichererbsen-Tzatziki	Krautsalat	Kirsch-Grütze
08.08.	**Fr**	Reis mit Gemüse-Wok und Erdnuss-Kokos-Sauce 1, 2, 5, 6 ☐ Kräutersauce statt Erdnuss-Kokos-Sauce	Reis mit Gemüse-Puten-Wok und Erdnuss-Kokos-Sauce 1, 2, 5, 6 ☐ Kräutersauce statt Erdnuss-Kokos-Sauce	Tomatensalat	Erdbeerjoghurt 2
11.08.	**Mo**	Nudeln mit Spinat-Gorgonzolasauce 2	Nudeln mit Spinatrahmsauce 1, 2	Rohkost mit Dip 2,9	Haferkekse 1, 2, 3
12.08.	**Di**	Kartoffeln mit Hawaii-Blumenkohlauflauf mit Currysauce 1,2 ☐ ohne Ananas	Kartoffeln mit Hawaiischnitzeln in Currysauce 1,2 ☐ ohne Ananas	grüner Bohnensalat	Birnenquark "Helene" 2
13.08.	**Mi**	Pizza Margaritha 1, 2 ☐ Nudeln mit Tomatensauce	Pizzasuppe mit Brot 1 ,2 ☐ vegetarisch ohne Rindersalami	Rohkost mit Dip 2,9	Kuchen 1,2,3
14.08.	**Do**	Kartoffeln mit Zucchini-Möhren-Schnitten dazu Kräuterquark 1,2	Kartoffeln mit Zucchini-Möhren-Hackschnitten dazu Kräuterquark 1,2,3,9	Grüner Blattsalat	Obst
15.08.	**Fr**	Reis mit Rote-Beete-Bratlingen und Zitronen-Kresse-Sauce 1,2,3,10	Reis dazu Fisch mit Tomate-Mozzarella-Topping und Zitronen-Kresse-Sauce 1,2,4	Gurkensalat	Traubensalat mit Joghurt 2
18.08.	**Mo**	Nudeln mit Brokkolisauce 1,2	Nudeln mit Lachs-Sauce 1,2,4	Rohkost mit Dip 2,9	Obst
19.08.	**Di**	Spätzle mit Lauch-Champignonsauce und Rosenkohl 1, 2, 3 ☐ Möhren statt Rosenkohl	Spätzle mit Hack-Lauch-Champignonsauce und Rosenkohl 1,2 ☐ Möhren statt Rosenkohl	Kohlrabisalat 2	Aprikosenquark 2
20.08.	**Mi**	Erbseneintopf mit Tofueinlage und Brot 1, 2 ☐ Nudeln mit Tomatensauce	Kartoffelsalat mit dreierlei Gemüse und Geflügelfleischwurst 1,2 ☐ vegetarisch ohne Geflügelfleischwurst	Rohkost mit Dip 2,9	Kuchen 1,2,3
21.08.	**Do**	Kartoffel-Selleriestampf mit Frischkäsetaler und Petersiliensauce 1,2 ☐ Kartoffeln statt Kartoffel-Selleriestampf	Kartoffel-Selleriestampf mit panierten Schnitzelchen und Petersiliensauce 1,2 ☐ Kartoffeln statt Kartoffel-Selleriestampf	Bunter Eisbergsalat	Heidelbeerjoghurt 2
22.08.	**Fr**	Reis mit vegetarischem Gulasch 2	Reis mit Würstchengulasch 2	Chinakohl-Apfelsalat 2	Vanillepudding 2
25.08.	**Mo**	Nudeln mit roter Pesto-Sauce 1,2	---	Rohkost mit Dip 2,9	Kokos-Schoko-Quark 2
26.08.	**Di**	Bulgur mit Möhren-Zucchini-Champignon-Pfanne 1,2	Bulgur mit Puten-Zucchini-Champignon-Pfanne 1,2	Mais-Paprika-Salat	Kuchen 1,2,3
27.08.	**Mi**	Grießbrei mit Erdbeersauce 2 ☐ Nudeln mit Tomatensauce	Süßkartoffelsuppe mit Würstchen-Einlage und Brot 1,2,8 ☐ vegetarisch ohne Würstchen-Einlage	Rohkost mit Dip 2,9	Bananenjoghurt mit Honignüssen 2
28.08.	**Do**	Kartoffeln mit Kohlrabischnitzel in Knusperhülle und Limettensauce 1,2,9	Kartoffeln mit Fisch in Knusperhülle und Limetten-Sauce 1,2,4	Gurkensalat	Obst
29.08.	**Fr**	Reis mit überbackenen Toskana-Kidneybohnen-Bratlingen 1,2 ☐ Tomatensauce separat	Reis mit überbackenen Toskana-Hackfleischbällchen 1,2,3,9 ☐ Tomatensauce separat	Karottensalat	Beerensmoothie 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

Bunter Nudelsalat mit Würstchen 1, 2	Nudeln in einer leichten Joghurtremoulade mit Paprika, Mais, Erbsen und Mandarinen
Reis mit Gemüse-Wok und Erdnuss-Kokos-Sauce 1, 2, 5, 6	Gemüse bestehend aus grünen Bohnen, Paprika, Möhren (wahlweise mit Putenfleisch)
Pizzasuppe mit Brot 1 ,2	basierend auf einer tomatigen Suppe mit Paprika, Mais und wahlweise Rindersalamiwürfeln
Kartoffelsalat mit dreierlei Gemüse und Geflügelfleischwurst 1,2	Kartoffeln in einer leichten Joghurt-Remoulade mit Möhren, Erbsen und Mais (wahlweise mit Fleischwurst)
Reis mit vegetarischem Gulasch2	basierend auf einer sahnigen Tomatensauce mit Möhren, Paprika und Mais
Reis mit Würstchengulasch2	basierend auf einer sahnigen Tomatensauce mit Möhren, Paprika und Geflügelwiener

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

Herzliche Grüße aus der KinderKüche,

Euer KinderKüchen-Team