

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Hauptspeise	Hauptspeise	Hauptspeise	Hauptspeise	Hauptspeise
Nudelaufauf Toscana (Nudeln in Käse-Soße mit Grillgemüse und Tomaten)	Hähnchenschnitzel paniert mit Fusilli (Bio) und dunkler Sauce	Froschkönig im Kartoffelberg (Wirsing-Rahmgemüse mit Kartoffeln)	Rindergeschnetzeltes mit Spätzle	Fischstäbchen (Alaskaseelachs) mit Ketchup und Kartoffeln
Salat / Rohkost	Salat / Rohkost	Salat / Rohkost	Salat / Rohkost	Salat / Rohkost
🌿 Gurkensalat	🌿 Knabber-Rohkost (Gurke, Karotte, Paprika, Kohlrabi, Cocktailtomate)	Eisbergsalat mit Zitronen-Joghurtdressing	🌿 Salatmix mit Orangen-Dressing	Karottensalat
Dessert	Dessert	Dessert	Dessert	Dessert
Schokoladenpudding	Pfirsichjoghurt	🌿 Rote Grütze (Erdbeere, Kirsche, Traube)	Heidelbeerquark	Mini-Amerikaner
Snack	Snack	Snack	Snack	Snack
🌿 Spielplatz Obst: Apfel (Bio), Banane, Birne (nach Verfügbarkeit)	🌿 Spielplatz Obst: Apfel (Bio), Banane, Birne (nach Verfügbarkeit)	🌿 Spielplatz Obst: Apfel (Bio), Banane, Birne (nach Verfügbarkeit)	🌿 Spielplatz Obst: Apfel (Bio), Banane, Birne (nach Verfügbarkeit)	

Tipps der Woche:

Kinder kochen (mit), Gemüsesuppen in allen Varianten. Grundzutaten: Zwiebeln in Butter oder veganer Alternative andünsten, mit Wasser aufgießen, ein paar Kartoffelwürfel (für die Sämigkeit) und Gemüsebrühe in den Topf geben. Danach kreativ Gemüse zusammenstellen: Karotten, Lauch, Brokkoli, Erbsen etc. Was groß ist, klein schneiden und mitkochen lassen. Danach alles pürieren, so wird das Gemüse „wegversteckt“. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!