



### August 2022

Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Woche vom 01.08.-05.08.2022
Materialtag -Kita geschlossen-	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Wikingertopf <sup>1,2</sup> (Rinderhackbällchen, Erbsen, Möhren) mit Makkaroni <sup>3</sup> - Wassermelone	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Tomatensuppe <sup>1</sup> mit Vollkornreis - Bananenquark <sup>5</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Zucchini- Linsen-Lasagne <sup>3,4,5</sup> und Eisbergsalat mit Kräuterjoghurdressing <sup>6</sup> - Apfelbrownies <sup>3,4,5</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffeln mit Hering Salat <sup>4,5</sup> (Rote Beete, Apfel) - Selbstgemachtes Kiwi-Eis <sup>5</sup>	Woche vom 08.08.-12.08.2022
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Linsengemüse auf Spätzle <sup>3,4,5</sup> und Gurken-Tomaten Salat mit Kräuterjoghurdressing <sup>6</sup> - Aprikosen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Curry Kartoffeln mit gebratenem Putenfleisch und Eisbergsalat mit Essig- Öldressing - Obstsalat (Trauben, Birnen, rote Johannisbeeren)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Chili sin Carne <sup>1</sup> (rote Kidneybohnen, Mais) mit Fladenbrot <sup>3,4</sup> - Erdbeerquark <sup>5</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Paprika-Vollkornreis-Pfanne mit Joghurtsauce <sup>5</sup> und Linsen- Avocado-Salat mit Kräuterdressing - Vanillepudding <sup>5</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Thunfisch-Gnocchi <sup>4</sup> (Kapern, Kirschtomaten) und Romana-Radieschen Salat mit Kräuterdressing - Selbstgemachtes Himbeer-Eis <sup>5</sup>	Woche vom 15.08.-19.08.2022
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Italienischer Nudelauflauf <sup>3,5</sup> (Vollkornnudeln, Mozzarella, Tomaten, Knoblauch, Basilikum) und Linsensalat (Tomaten, Möhren, rote Zwiebel) mit Vinaigrette - Äpfel	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Rinderrouladen <sup>1</sup> (Senf, Gewürzgurke), Kartoffelklöße und Rotkohl - Kirschjoghurt <sup>5</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Möhrencremesuppe <sup>1,2</sup> und Roggenbaguette <sup>3</sup> - Brombeerquark <sup>5</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffel-Gemüse-Auflauf <sup>3,5</sup> (Brokkoli, Blumenkohl, Käse, Eier) und Gurkensalat mit Essig-Öldressing - Lupinen Muffins <sup>3,4,5</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Lachs <sup>4</sup> auf Tomatenvollkornreis <sup>1,2</sup> und Kichererbsensalat (Gurken, Tomaten) mit Kräuterdressing - Selbstgemachtes Mango-Eis <sup>5</sup>	Woche vom 22.08.-26.08.2022
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Schwäbische Hähnchenpfanne (Hähnchenbrustfilet, Spätzle, Champignons, Erbsen) und Beluga Linsensalat mit Kräuterdressing - Honigmelone	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Brokkolicurry mit roten Linsen <sup>3</sup> (Karotten, Zwiebel, Kokosmilch, Cashewkerne) und Vollkornreis - Nektarinen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Blumenkohlcremesuppe <sup>1,2</sup> mit Vollkornbaguette <sup>3</sup> - Ananasquark <sup>5</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Apfeldinkelpfannkuchen <sup>3,4,5</sup> mit Zimt und Zucker - Frischkäseweizenwraps <sup>3,4,5</sup> (Gurke, Paprika)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Fischragout <sup>4</sup> (Seelachs, Erbsen, Möhren) mit Bandnudeln <sup>3</sup> und Tomatensalat mit Essig- Öldressing - Selbstgemachtes Erdbeer-Bananen-Eis <sup>5</sup>	Woche vom 29.08.-02.09.2022

Legende: 1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßungsmittel 5) mit Geschmacksverstärker 6) mit Phosphat a) Glutenhaltiges Getreide + Erzeugnisse b)Krebstiere + Erzeugnisse c)Eier + Erzeugnisse d)Fisch+ Erzeugnisse e) Erdnüsse + Erzeugnisse f)Soja + Erzeugnisse g) Milch und Erzeugnisse h) Schalenfrüchte + Erzeugnisse i) Sellerie + Erzeugnisse j) Senf + Erzeugnisse k) Sesamsamen + Erzeugnisse l)Lupinen + Erzeugnisse m)Weichtiere + Erzeugnisse n) Schwefeldioxid +Sulfite

Wenn nicht anders benannt handelt es sich unter a) um Weizen.