




## Dezember 2022

|  |   |  |   |  |   |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Vollkornnudeln<sup>a</sup> mit Tomatensauce und Linsensalat (Gurke, rote Zwiebel) mit Essig-Öldressing</p> <p>-</p> <p>Birnen</p>                                       | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Gemüseauflauf mit Brotrumble<sup>a,g,i</sup> und gemischtem Salat (Tomaten, Paprika, Radieschen) mit Kräuterjoghurdressing<sup>g</sup></p> <p>-</p> <p>Apfel-Joghurt-Shake<sup>g</sup></p>   | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Wirsingintopf<sup>g,i,j</sup> (Rinderhackfleisch) mit Dinkelbaguette<sup>a</sup></p> <p>-</p> <p>Bananenquark<sup>g</sup></p>                               | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Heidelbeerdinkelpfannkuchen<sup>a,c,g</sup> mit Zimt und Zucker</p> <p>-</p> <p>Thunfischweizenwraps<sup>a,d,g</sup> (Frischkäse)</p>                                  | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Erbensenrisotto<sup>l,g</sup> und gebratener Lachs<sup>d</sup> mit Dillsauce<sup>g</sup></p> <p>-</p> <p>Selbstgemachtes Erdbeereis<sup>g</sup></p>                               | <p>Woche vom</p> <p>28.11.-02.12.2022</p> |
| <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Funghi-Ravioli<sup>a</sup> mit Rahmsauce<sup>a,g</sup> und und gemischter Salat (Romanasalat, Gurke, Kichererbsen) mit Essig-Öldressing</p> <p>-</p> <p>Clementinen</p> | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Sesam Kartoffeln<sup>k</sup> mit Kräuterquark<sup>g</sup> und Eisberg-Paprikasalat mit Kräuterdressing</p> <p>-</p> <p>Vanillejoghurt<sup>g</sup> und Obstsalat (Trauben, Ananas, Apfel)</p> | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Mark-Klößchen-Suppe<sup>a,c,j</sup> (Rindermarkklößchen, Möhre, Sellerie) mit Buchstabennudeln<sup>a</sup></p> <p>-</p> <p>Granatapfelquark<sup>g</sup></p> | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Gemüse Vollkornreispfanne (Erbsen, Möhren, Lauch, Zwiebel) mit Tzatziki<sup>g</sup> (Joghurt, Gurke, Knoblauch)</p> <p>-</p> <p>Kirsch-Wackelpudding<sup>2,g</sup></p> | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Seelachsfilet<sup>d</sup> mit Kaisergemüse<sup>a,g</sup> (Blumenkohl, Brokkoli, Möhren) und Kartoffelpüree<sup>g</sup></p> <p>-</p> <p>Selbstgemachtes Bananeneis<sup>g</sup></p> | <p>Woche vom</p> <p>05.12.-09.12.2022</p> |
| <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Linsengemüse auf Spätzle<sup>a,c,g</sup> und Tomaten-Gurken-Salat mit Kräuterjoghurdressing<sup>g</sup></p> <p>-</p> <p>Apfel</p>                                       | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Vollkornreis mit Hähnchengeschnetzeltes und Caesar Salat<sup>a,c,d,g,i,j</sup> (Eisbergsalat, Parmesandressing, Croûton)</p> <p>-</p> <p>Waldbeerenmilch<sup>g</sup></p>                     | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Waldpilzcremesuppe<sup>g,i,j</sup> mit Vollkornweizenbaguette<sup>a</sup></p> <p>-</p> <p>Schokopudding mit Vanillesauce<sup>g</sup></p>                    | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf<sup>g</sup> (Zwiebeln, Knoblauch, Käse) und Kichererbsensalat mit Kräuterdressing</p> <p>-</p> <p>Bananenbrot<sup>a,c,g</sup></p>         | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Spinat-Lachs-Lasagne<sup>a,d,g</sup> (Zwiebeln, Knoblauch, Käse)</p> <p>-</p> <p>Selbstgemachtes Schokoeis<sup>g</sup></p>  | <p>Woche vom</p> <p>12.12.-16.12.2022</p> |
| <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Weizenmakkaroni<sup>a</sup> mit Tomaten-Thunfischsauce<sup>d</sup> und Kichererbsensalat (Gurke, rote Zwiebeln) mit Essig-Öldressing</p> <p>-</p> <p>Bananen</p>        | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Schupfnudelpfanne<sup>a,g</sup> (Poree, Zwiebel) und Eisbergsalat mit Kräuterdressing</p> <p>-</p> <p>Weintrauben</p>  | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Chili sin Carne<sup>i</sup> (rote Kidneybohnen, Mais) und Fladenbrot<sup>a,k</sup></p> <p>-</p> <p>Mandarinenquark<sup>g</sup></p>                          | <p>Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika &amp; Apfel)</p> <p>-</p> <p>Vollkornreis mit Hühnerfrikassee<sup>g</sup> (Erbsen, Möhren, Hähnchenfleisch)</p> <p>-</p> <p>Poffertjes<sup>a,c,g</sup> (niederländische Gebäckspezialität)</p>      | <p>Kita geschlossen</p>  <p>Wir wünschen Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!</p>  | <p>Woche vom</p> <p>19.12.-23.12.2022</p> |

Legende: 1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßungsmittel 5) mit Geschmacksverstärker 6) mit Phosphat **a)** Glutenhaltiges Getreide + Erzeugnisse **b)** Kriebstiere + 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.