


### November 2023

Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornweizennudeln <sup>a</sup> mit Linsenbolognese und buntem Salat (Mais, Möhre, Gurke) mit Essig-Öldressing - Pflaumen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Süßkartoffel-Rinderhackfleisch- Auflauf <sup>g</sup> und Eisbergsalat in Kräuter dressing - Kirsch-Bananenmilch <sup>g</sup>	<h2 style="text-align: center;">Allerheiligen</h2> <p style="text-align: center;">-Kita geschlossen-</p>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Grießbrei <sup>g</sup> mit roter Grütze (gemischte rote Beeren) - Weizenwraps <sup>a,g</sup> mit Hummus (Kichererbsen)	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Lachs in Frischkäsesauce <sup>d,g</sup> mit Brokkoli und Vollkornspaghetti <sup>a</sup> - Selbstgemachtes Vanilleeis <sup>g</sup> mit Himbeersauce	Woche vom 30.11.- 03.11.2023
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Penne <sup>a</sup> in Schinken-Sahnesauce <sup>g</sup> und Möhren-Linsensalat mit Kräuterdressing - Apfelfringe	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Zucchini- Tomaten-Vollkornreis-Auflauf <sup>c,g</sup> (Ei, Milch, Käse) - Obstsalat (Apfel, Trauben, Birnen) mit Vanillejoghurt <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Pilzcremesuppe <sup>g</sup> mit Vollkornbaguette <sup>a</sup> - Pflaumen-Zimtquark <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Reibekuchen <sup>a,c</sup> mit Kräuterquark <sup>g</sup> - Schokokuchen <sup>a,c,g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Seelachsragout <sup>d</sup> mit Risi Bisi (Vollkornreis, Erbsen) - Selbstgemachtes Schokoeis <sup>g</sup>	Woche vom 06.11.- 10.11.2023 
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Spinat-Spätzle <sup>a</sup> und Gurken-Linsensalat mit Joghurtdressing <sup>g</sup> - Birnen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf <sup>g</sup> (Zwiebel, Kichererbsen, Knoblauch, Käse) - Johannisbeermilch <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Paprikacremesuppe <sup>g</sup> mit Dinkelbaguette <sup>a</sup> - Mandarinenquark <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornreis, Putenbrust mit Champignonsauce <sup>e,l</sup> - Bananenbrot <sup>a,c,g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Vollkornweizennudel-Lachs-Auflauf <sup>a,c,d,g</sup> (Milch, Ei, Käse) und Eisbergsalat in Kräuter dressing - Selbstgemachtes Orangenjoghurteis <sup>g</sup>	Woche vom 13.11.- 17.11.2023
Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Funghi-Ravioli <sup>a</sup> in Rahmsauce <sup>a,g</sup> und Eisbergsalat mit Essig-Öldressing - Mandarinen	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Käse-Kartoffel-Auflauf <sup>g</sup> und buntem Salat (Feldsalat, Mais, rote Linsen, Gurke) mit Kräuterdressing - „Apfelschnee“ (Apfelmark, Joghurt) <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Linsensuppe mit Vollkornbaguette <sup>a</sup> - Waldbeerenquark <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Hähnchengyros mit Vollkornreis, Tzatziki <sup>g</sup> und Krautsalat - Vanillepudding <sup>g</sup>	Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel) - Kartoffelpüree <sup>g</sup> , Seelachsfilet á la Bordelaise <sup>a,d,g</sup> und Romanasalat mit Dillschmanddressing <sup>g</sup> - Selbstgemachtes Zitroneneis <sup>g</sup>	Woche vom 20.11.- 24.11.2023

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.