

ESSENSPLAN BÄRENHÖHLE

<u>Montag</u> KW 39	22.09.2025	Penne mit Tomaten Basilikumsauce dazu grüner Salat mit Joghurtdressing Dessert: Ungesüßter Quark mit Kirschen
<u>Dienstag</u>	23.09.2025	Asiatischer Tag – „Vielfalt Schmecken und Entdecken“
<u>Mittwoch</u>	24.09.2025	Hähnchenbrust mit Rahmsauce dazu Salzkartoffeln und dazu Gurkensalat Vegetarisch: Vegetarischer Eintopf von roten Linsen mit Möhren, Sellerie, Lauch und Kartoffelwürfeln dazu ein Stück Baguette Dessert: Gebäck
<u>Donnerstag</u>	25.09.2025	Kartoffelcremesuppe mit Suppengemüse aus Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Putenbockwurst und ein Stück Baguette Dessert: Ungesüßter Quark mit Mango
<u>Freitag</u>	026.09.2025	Fischfrikadelle vom Seelachs mit Kartoffelpüree und Dill-Dip dazu Gurkensalat Vegetarisch: Gebackener Reisaufguss mit Zimt, Zucker an Erdbeersauce
<u>Montag</u> KW 40	29.09.2025	Tricolore Nudeln mit Käserahmsauce dazu Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Dessert: Cassisjoghurt
<u>Dienstag</u>	30.09.2025	Gyros von Hähnchen dazu Reis mit Tzatziki und Coleslaw Vegetarisch: Vegetarisch Gyros aus Soja dazu Reis, Tzatziki und Coleslaw Dessert: Obst
<u>Mittwoch</u>	01.10.2025	Gebratene Hähnchenbrust mit Rahmerbsen und Kartoffeln Vegetarisch: Hörnchen Nudeln mit Brokkoli Rahmsauce Dessert: Apfelkompott
<u>Donnerstag</u>	02.10.2025	Kohlrabi-Eintopf mit Rahm, Petersilie und Suppengemüse dazu ein Stück Baguette Dessert: Ungesüßter Quark mit Heidelbeeren
<u>Freitag</u>	03.10.2025	Tag der Deutschen Einheit - Feiertag

Allergen und Inhaltsstoffe können beim Küchenpersonal erfragt werden

ESSENSPLAN BÄRENHÖHLE

<u>Montag</u> KW 41	06.10.2025	Geflügelfrikadelle mit Paprika-Tomatensauce mit Kartoffeln und Blattsalat dazu Essig-Öl-Dressing Vegetarisch: Reis mit einer Curry-Kokos-Sauce und Erbsen Dessert: Ungesüßter Quark mit Kirschen
<u>Dienstag</u>	07.10.2025	Reis mit „Bololinse“ roter Linsen Gemüse Bolognese aus Karotten, Lauch, Sellerie und Blattsalat mit Cocktaildressing Kaiserschmarrn dazu Apfelmus Dessert: Obst
<u>Mittwoch</u>	08.10.2025	Italienischer Vollkorn-Nudel-Zucchini-Eintopf Dessert: Gebäck
<u>Donnerstag</u>	09.10.2025	Vegetarischer Süßkartoffeleintopf mit Grünkern, Kartoffeln und Suppengemüse aus Möhren, Sellerie, Lauch dazu ein Stück Baguette Dessert: Stracciatella Quark
<u>Freitag</u>	10.10.2025	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Ricotta dazu Rahmspinat Panierter Seelachs mit Kartoffeln Remoulade dazu Gurkensalat Dessert: Rohkost

Allergen und Inhaltsstoffe können beim Küchenpersonal erfragt werden