

ESSENSPLAN BÄRENHÖHLE

<u>Montag</u> KW 44	27.10.2025	Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika und Erbsen dazu Salzkartoffeln Vegetarisch: Penne Nudeln mit Brokkoli-Rahmsauce dazu Blattsalat mit Joghurtdressing Dessert: Rohkost
<u>Dienstag</u>	28.10.2025	Chicken-Fingers mit einer süß-saurer Sauce dazu Reis und Gurkensalat Vegetarisch: Gnocchi gratiniert mit Tomaten-Basilikumsauce mit geriebenem Gouda und Basilikum Dessert: Himbeerjoghurt
<u>Mittwoch</u>	29.10.2025	Veganes Schnitzel mit Rahmkohlrabi dazu Salzkartoffeln Dessert: Naturjoghurt
<u>Donnerstag</u>	30.10.2025	Linseneintopf mit Kartoffeln, Gemüse aus Möhren, Sellerie und Lauch. Dazu eine Putenbockwurst und ein Stück Baguette Vegetarisch: Kaiserschmarrn dazu Apfelmus Dessert: Obst
<u>Freitag</u>	31.10.2025	Panierter Seelachs mit Remoulade dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat Vegetarisch: Ravioli mit Ricotta Spinatfüllung in einer Kräuter-Käsesauce Dessert: Vanillepudding
<u>Montag</u> KW 45	03.11.2025	Penne Bolognese vom Rindergehacktem in Tomatensauce mit feinen Gemüsewürfeln (Karotte, Sellerie, Lauch) Vegetarisch: Vollkorn-Penne Napoli mit Tomaten-Mozzarellasauce und Basilikum dazu Blattsalat mit Essig-Öl Dessert: Schokopudding
<u>Dienstag</u>	04.11.2025	Erbseneintopf mit Möhren, Sellerie, Lauch und Kartoffelwürfeln dazu eine Putenbockwurst und ein Stück Baguette Dessert: Obst
<u>Mittwoch</u>	05.11.2025	Vegetarisches Gulasch mit Sojastreifen aus Paprika und Zucchini dazu Reis Dessert: Ungesüßter Quark mit Mango
<u>Donnerstag</u>	06.11.2025	Hähnchenstreifen mit Bratensauce und Champignons dazu Spätzle Vegetarisch: Gemüsebratling dazu Kartoffelpüree dazu Kräuter-Sahnesauce Dessert: Rohkost
<u>Freitag</u>	07.11.2025	Pasta Tricolore mit Ricotta-Tomatensauce Dessert: Bananenquark

Allergen und Inhaltsstoffe können beim Küchenpersonal erfragt werden

ESSENSPLAN BÄRENHÖHLE

<u>Montag</u> KW 46	10.11.2025	Putenfrikadelle mit Rahmgemüse aus: Erbsen und Möhren dazu Salzkartoffeln Dessert: Naturjoghurt
<u>Dienstag</u>	11.11.2025	Chicken-Nuggets mit süß-saurer Sauce dazu Reis Vegetarisch: Vegetarische Nuggets mit süß-saurer Sauce dazu Reis Dessert: Rohkost
<u>Mittwoch</u>	12.11.2025	Vegetarisches Schnitzel mit Rahmsauce dazu Kartoffeln und Gurkensalat Dessert: Gebäck
<u>Donnerstag</u>	13.11.2025	Kartoffelcremesuppe mit Suppengemüse aus Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Putenbockwurst und ein Stück Baguette Dessert: Ungesüßter Quark mit Mango
<u>Freitag</u>	14.11.2025	Fischfrikadelle vom Seelachs mit Kartoffelpüree und Dill-Dip dazu Gurkensalat Vegetarisch: gebackener Reisauflauf mit Zimt, Zucker an Erdbeersauce Dessert: Obst
<u>Montag</u> KW 47	17.11.2025	Tricolore-Nudeln mit Käserahmsauce dazu Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Dessert: Rohkost
<u>Dienstag</u>	18.11.2025	Gyros vom Hähnchen dazu Reis mit Tsatsiki und Coleslaw Salat Vegetarisch: Vegetarisches Gyros aus Soja dazu Reis, Tsatsiki und Coleslaw Salat Dessert: Obst
<u>Mittwoch</u>	19.11.2025	Gebratene Hähnchenbrust mit Rahmerbsen und Kartoffeln Vegetarisch: Hörnchen-Nudeln mit Brokkoli-Rahm-Sauce Dessert: Apfelkompott
<u>Donnerstag</u>	20.11.2025	Kohlrabi-Eintopf mit Rahm-Petersilie, Kartoffeln und Suppengemüse dazu ein Stück Baguette Dessert: ungesüßter Quark mit Heidelbeeren
<u>Freitag</u>	21.11.2025	Nudeln Napoli mit Tomatenragout dazu Gurkensalat Dessert: Rohkost

Allergen und Inhaltsstoffe können beim Küchenpersonal erfragt werden

ESSENSPLAN BÄRENHÖHLE

<u>Montag</u> <u>KW 48</u>	24.11.2025	Vegetarische Frikadelle mit Paprika-Tomatensauce dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Dessert: ungesüßter Quark mit Kirschen
<u>Dienstag</u>	25.11.2025	Kaiserschmarrn dazu Apfelmus Dessert: Obst
<u>Mittwoch</u>	26.11.2025	Vegetarischer Vollkorn-Nudel-Zucchini-Eintopf Dessert: Gebäck
<u>Donnerstag</u>	27.11.2025	Süßkartoffeleintopf mit Grünkern, Kartoffeln und Suppengemüse aus Möhren, Sellerie, Lauch (dazu eine Putenbockwurst für nicht Vegetarier) und ein Stück Baguette Dessert: Stracciatella Quark
<u>Freitag</u>	28.11.2025	Panierter Seelachs mit Kartoffeln und Remoulade dazu Gurkensalat Vegetarisch: 2 gefüllte Kartoffeltaschen mit Ricotta dazu Rahmspinat Dessert: Rohkost