

ESSENSPLAN BÄRENHÖHLE

<u>Montag</u> KW 49	01.12.2025	Hähnchenbrust in gerahmten Blumenkohl dazu Vollkornreis Vegetarisch: Vollkorn-Spiralnudeln mit Tomatensauce und Gurkensalat Dessert: Schokopudding
<u>Dienstag</u>	02.12.2025	Königsberger Klopse vom Kalb mit Kräuterrahmsauce, Salzkartoffeln und Dill-Gurkensalat Vegetarisch: Vegetarische Chili sin Carne mit Sojahack, Mais, Bohnen und Paprika dazu Reis Dessert: Stückobst
<u>Mittwoch</u>	03.12.2025	Vegetarisches Schnitzel mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln Dessert: Obst
<u>Donnerstag</u>	04.12.2025	Ravioli mit Käsefüllung und Käse-Spinat-Cremesauce Dessert: Obst
<u>Freitag</u>	05.12.2025	Panierter Seelachs mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Vegetarisch: überbackene vegetarische Maultaschen gefüllt mit Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln in einer Kräutersauce Dessert: Naturjoghurt
<u>Montag</u> KW 50	08.12.2025	Gesüßte Pfannenkuchen mit einer warmen Vanille-Kirschsauc Dessert: Obst
<u>Dienstag</u>	09.12.2025	Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Reis Vegetarisch: Drillinge mit Kräuterquark dazu Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Dessert: Naturjoghurt
<u>Mittwoch</u>	10.12.2025	Spiralnudeln „Bolognese“ mit Sojahack und Gemüsewürfeln dazu einen grünen Salat mit Joghurtdressing Dessert: Gebäck
<u>Donnerstag</u>	11.12.2025	Hühnersuppe mit Suppengemüse aus Möhren, Sellerie, Lauch & Reis Vegetarisch: Vegetarische Schnibbel-Bohneneintopf mit Suppengemüse aus Möhren, Sellerie, Lauch und Kartoffelwürfeln dazu ein Stück Baguette Dessert: Obst
<u>Freitag</u>	12.12.2025	Gemüsefrikadelle mit Rahmmöhren dazu Salzkartoffeln Dessert: Ungesüßter Quark mit Pfirsichen
<u>Montag</u> KW 51	15.12.2025	Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika und Erbsen dazu Salzkartoffeln Vegetarisch: Penne mit Nudeln mit Brokkoli-Rahmsauce dazu Blattsalat mit Joghurtdressing Dessert: Rohkost
<u>Dienstag</u>	16.12.2025	Chicken-Fingers mit süß saurer Sauce dazu Reis und Gurkensalat Vegetarisch: Gnocchi gratiniert mit Tomaten-Basilikumsauce mit geriebenem Gouda und Basilikum Dessert: Himbeerjoghurt
<u>Mittwoch</u>	17.12.2025	Veganes Schnitzel mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln Dessert: Ungesüßter Quark mit Kirschen
<u>Donnerstag</u>	18.12.2025	Kaiserschmarrn dazu Apfelmus Veganer Linseneintopf mit Kartoffeln, Gemüse aus Möhren, Sellerie und Lauch dazu eine ½ Scheibe Vollkornbrot Dessert: Obst
<u>Freitag</u>	19.12.2025	Panierter Seelachs mit Remoulade dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat Vegetarisch: Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung in einer Kräutersauce Dessert: Pudding mit Vanilleschmack

Allergen und Inhaltsstoffe können beim Küchenpersonal erfragt werden