

ESSENSPLAN BÄRENHÖHLE

<u>Montag</u> KW 12	16.03.2026	Gulasch „ungarisch“ von der Hähnchenbrust mit einer Paprika-Tomaten Bratensauce dazu Spätzle Vegetarisch: Pfannenkuchen mit einer warmen Kirschsauce mit Vanillegeschmack Dessert: Obst
<u>Dienstag</u>	17.03.2026	Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Reis Vegetarisch: Drillinge mit Kräuterquark dazu Blattsalat und Essig-Öl-Dressing Dessert: Cassis Joghurt
<u>Mittwoch</u>	18.02.2026	Spiralnudeln Bolognese mit Soja Hack und Gemüsewürfeln dazu einen grünen Salat mit Joghurtdressing Dessert: Gebäck
<u>Donnerstag</u>	19.03.2026	Hühnersuppe mit Suppengemüse aus Möhren, Sellerie Lauch und Reis Vegetarisch: Penne mit einer Tomaten-Mozzarella Creme und Basilikum Dessert: Obst
<u>Freitag</u>	20.03.2026	Fischfrikadelle mit Remoulade dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat Vegetarisch: Gemüsefrikadelle aus Erbsen und Karotten mit Rahmmöhren dazu Salzkartoffeln Dessert: Ungesüßter Quark mit Pfirsichen
<u>Montag</u> KW 13	23.03.2026	Gratinierter Blumenkohl-Auflauf mit Salzkartoffeln dazu Blattsalat mit Joghurtdressing Dessert: Obst
<u>Dienstag</u>	24.03.2026	Chicken Fingers mit süß saurer Sauce dazu Reis und Gurkensalat Vegetarisch: Gnocchi gratiniert mit Tomaten-Basilikumsauce mit geriebenem Gouda Dessert: Himbeerjoghurt
<u>Mittwoch</u>	25.03.2026	Geflügelfrikadelle dazu Rahmerbsen und Kartoffeln Vegetarisch: Kaiserschmarrn dazu Apfelmus Dessert: Rohkost
<u>Donnerstag</u>	26.03.2026	Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse aus Möhren, Sellerie und Lauch, dazu eine Putenbockwurst und ein Stück Baguette Dessert: Naturjoghurt
<u>Freitag</u>	27.03.2026	Panierter Seelachs mit Remoulade dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat Vegetarisch: Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung in einer Kräuter-Käsesauce Dessert: Vanillepudding

Allergen und Inhaltsstoffe können beim Küchenpersonal erfragt werden

ESSENSPLAN BÄRENHÖHLE

<u>Montag</u> KW 14	30.03.2026	Vollkorn Penne Napoli mit einer Tomaten Mozzarella Sauce und Basilikum dazu Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Dessert: Obst
<u>Dienstag</u>	31.03.2026	Erbseneintopf mit Möhren, Sellerie, Lauch und Kartoffelwürfeln dazu eine Putenbockwurst und ein Stück Baguette Dessert: Rohkost
<u>Mittwoch</u>	01.04.2026	Gulasch auf der Hähnchenbrust in Bratensauce mit Paprika und Zucchini dazu Reis Dessert: Ungesüßter Quark mit Mango
<u>Donnerstag</u>	02.04.2026	Gemeinsamer Brunch Day
<u>Freitag</u>	03.04.2026	Karfreitag – Keine Betreuung