



# KITA RINGELBLUME

## Beispielspeiseplan

### Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Chinapfanne mit Gemüsesticks	Kartoffel-Gemüseauflauf mit Salat	Linsen-Kürbis-Curry mit Vollkornreis und Salat	Hirseknödel in Tomatensoße	Minestrone-Suppe mit Brot und Himbeerjoghurt

### Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkorn-Nudelaufauf mit Gemüse und Salat	Pellkartoffel mit Lupinengeschnitzeltes und Gemüsesticks	Polenta in Kräutersoße und Salat	Hirse in Champignonssoße und Gemüsesticks	Tomaten-Gemüsesuppe mit Brot und türk. Noahsuppe

### Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkornnudeln in Spinat-Feta-Soße mit Gemüsesticks	Kartoffelaufauf mit Gemüse und Salat	Vollkornreis und Lupinengeschnitzeltes mit Salat	Hirse in Tomatensoße mit Salat	Brokkolisuppe mit Brot und Kirschjoghurt

### Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spätzlepfanne mit Tofu + Soße	Pellkartoffeln + Gemüse + Quark	Kichererbseneintopf mit Vollkornreis und Salat	Gemüsecurry mit Tofu und Hirse	Gemüsesuppe mit Brot und Milchreis