



48. KW – VOM 01.12.

Fr	Möhren-Linsen-Suppe, Mischbrot	Bratapfel mit Vanillesoße
----	--------------------------------	---------------------------

49. KW – VOM 04.12. BIS 08.12.

Mo	Spirelli, Tomatensoße mit Zucchini, Reibekäse	Apfelmus
Di	Basmatireis, Kürbis-Kokos-Curry mit Tofu	Mandarine
Mi	Kartoffeln, Rührei, Rahmspinat	Adventsgebäck
Do	Hoppel-Poppel, Ketchup	Weißkohlrohkost o. Knabbermöhre
Fr	Kartoffel-Grünkohl-Eintopf mit Knackwürstchen	Laugengebäck



50. KW – VOM 11.12. BIS 15.12.

Mo	Maccharoni-Chips, Bolognese-Soße, Reibekäse	Multivitaminsaft
Di	Parboiled Reis, Fisch-Dill-Ragout	Erdbeerquark
Mi	Kartoffelpüree, Bratwurst, Sauerkraut	Schokokeks
Do	Thermogetreide; Mischgemüse, Linsentaler	Gemüsesalat mit Feta
Fr	Muskatkürbis-Kartoffel-Suppe, Kürbiskernbrot	Rote Fruchtgrütze



51. KW – VOM 18.12. BIS 22.12.

Mo	Penne, Tomatensoße, Reibekäse	Zitronen-Quarkspeise
Di	Basmatireis, Geflügelrahmgulasch	Schweinsöhrchen
Mi	Kartoffeln, Butterbohnen, Hirsemuffin	Joghurtdessert
Do	Couscous oder Kartoffelpüree, Backfisch, Tomatensoße	Obst
Fr	Grießbrei, Zimtzucker, Apfelmus	Banane

Bäume leuchtend, Bäume blendend,
Überall das Süße spendend.
In dem Glanze sich bewegend,
Alt und junges Herz erregend –
Solch ein Fest ist uns bescheret.
Mancher Gaben Schmuck verehret;
Stauend schau wir auf und nieder,
Hin und Her und immer wieder.

(Johann Wolfgang von Goethe)

Das Sonnenmahl wünscht allen kleinen und großen Menschen frohe Advents- und Weihnachtstage mit guter Erholung sowie ausreichend Zeit für Musestunden und Gemeinsamkeit.