



**48. KW – VOM 01.12.**

|    |                                     |                           |
|----|-------------------------------------|---------------------------|
| Fr | Kartoffel-Kürbis-Gulasch, Mischbrot | Bratapfel mit Vanillesoße |
|----|-------------------------------------|---------------------------|

**49. KW – VOM 04.12. BIS 08.12.**

|    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| Mo | Spirelli, Tomatensoße mit Zucchini, Reibekäse      | Gurkensalat     |
| Di | Basmatireis, Kürbis-Kokos-Curry mit Tofu           | Mandarinen      |
| Mi | Kartoffeln, Rührei, Rahmspinat                     | Adventsgebäck   |
| Do | vegetarisches Hoppel-Poppel, Ketchup               | Weißkohlrohkost |
| Fr | Kartoffel-Grünkohl-Eintopf mit Tofu-Knackwürstchen | Laugengebäck    |



**50. KW – VOM 11.12. BIS 15.12.**

|    |  |                                   |
|----|--|-----------------------------------|
| Mo | Schupfnudelpfanne mit Zucchini und Paprika, Käsesoße     | Multivitaminsaft                  |
| Di | Basmatireis, Azukibohnenpfanne afrikanische Art          | Erdbeerquark                      |
| Mi | überbackene Stampfkartoffeln mit Dinkel und Kaisergemüse | Blumenkohlsalat                   |
| Do | Thermogetreide; Mischgemüse, Linsentaler                 | Gemüsesalat mit Feta              |
| Fr | Muskatkürbis-Kartoffel-Suppe, Kürbiskernbrot             | Rote Fruchtgrütze mit Vanillesoße |



**51. KW – VOM 18.12. BIS 22.12.**

|    |   |                      |
|----|---|----------------------|
| Mo | Penne, Tomatensoße, Reibekäse                       | Zitronen-Quarkspeise |
| Di | Parboiled Reis, Tomaten-Paprika-Soße, Vollkorntaler | Obst                 |
| Mi | Bäckkartoffeln mit Ratatouille und Knoblauchdip     | Feine Möhrenrohkost  |
| Do | Couscous, orientalische Gemüseterrine               | Schweinsöhrchen      |
| 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;  
 Staunend 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.**