



MENÜPLAN FÜR DEZEMBER

48. KW – vom 01.12. bis 03.12.

Mi	Kartoffeln, Rahmspinat, Rührei	Dinkel-Vollkorn-Stange
Do	Reis, überb. Blumenkohl, Sahnesoße	Schokopudding
Fr	Möhren-Linsen-Suppe, Roggenvollkornbrot	Bratapfel mit Vanillesoße

49. KW – vom 06.12. bis 10.12.

Mo	Spirelli, Zucchini-Tomaten-Soße, Reibekäse	Dominostein
Di	Parboiled Reis, Fischragout in Senfsoße	Gemüsesalat oder Gemüsesticks
Mi	Kartoffelpüree, Karotte-Sesam-Knusperburger, Soße	Apfelmus
Do	Hoppel-Poppel, hausgemachter Ketchup	roter Multisaft
Fr	Kartoffel-Kürbis-Ragout, Kürbiskernbrot Oder: Kartoffel-Kürbis-Cremesuppe	Müslischnitte

50. KW – vom 13.12. bis 17.12.

Mo	Maccheroni-Chips, Bolognese-Soße, Reibekäse	Mandarine
Di	Basmatireis, Wurzelgemüse in Käse-Sahne-Soße Oder Reis, Erbsen in Sahnesoße, Müslitaler	Himbeerjoghurt
Mi	Kartoffelpüree, Bratwurstragout, Sauerkraut	Möhre-Apfel-Salat
Do	Kornfix o. Reis, Kohlrabi in Sahnesoße, Hirse-Käse-Taler	Apfel
Fr	Kartoffel-Grünkohl-Eintopf mit Knackwürstchen Oder: Kartoffel-Grünkohl-Cremesuppe mit Knackwürstchen	Laugengebäck oder Brot

51. KW – vom 20.12. bis 24.12.

Mo	Penne, Zucchini-Tomaten-Soße, Reibekäse	Zitronen-Quarkspeise
Di	Basmatireis, Rote-Linsen-Dal, Joghurt dip	Doppelkeks mit Kakao
Mi	Kartoffeln, Rindsboulette, Möhren in Sahnesoße	Weißkohlrhokost oder Knabbergurke
Do	Eierkuchen, Zimtzucker, Apfelmus	Blumenkohlcremesüppchen



*Die hohen Tannen atmen heiser
im Winterschnee, und bauschiger
schmiegt sich sein Glanz um alle Reiser.
Die weißen Wege werden leiser,
die trauten Stuben lauschiger.*

*Da singt die Uhr, die Kinder zittern:
Im grünen Ofen kracht ein Scheit
und stürzt in lichten Lohgewittern, –
und draußen wächst im Flockenflittern
der weiße Tag zur Ewigkeit.*

(Rainer Maria Rilke)