



MENÜPLAN FÜR DEZEMBER

48. KW – vom 01.12.

Fr Hokkaido-Kürbis-Cremesuppe, Roggenvollkornbrot Bratapfel mit Vanillesoße

49. KW – vom 04.12. bis 08.12.

Mo Spirelli, Zucchini-Tomaten-Soße, Reibekäse Obst
Di Parboiled Reis, Fischragout in Senfsoße Gemüsesalat oder Gemüsesticks
Vegi: Gemüse-Kokos-Curry
Mi Kartoffelpüree, Karotte-Sesam-Burger, Erbsen, Soße kleine Nikolaus-Überraschung
Do Hoppel-Poppel, hausgemachter Ketchup roter Multisaft
Vegi: Hoppel-Poppel mit Tofuwienener
Fr Kartoffel-Grünkohl-Eintopf mit Knackwürstchen Hefekloß mit Pflaumensoße
Vegi: Kartoffel-Grünkohl-Eintopf mit Buchweizen
Oder: Kartoffel-Grünkohl-Cremesuppe mit Knackwürstchen/Buchweizen
Laugengebäck oder Mischbrot

50. KW – vom 11.12. bis 15.12.

Mo Maccheroni-Chips, Vegi-Bolognese, Reibekäse Mandarine
Di Basmatireis, Wurzelgemüse in Käse-Sahne-Soße Erdbeerquark
Oder: Reis, Möhregemüse, Müslitaler
Mi Kartoffelpüree, Bratwurstragout, Sauerkraut Möhre-Apfel-Salat oder Apfel
Vegi: Ragout von Vegi-Wurst und Gemüse
Do Sonnenmahl-Pizza buntes Gemüse und Käse Multivitaminensaft
Oder: Kartoffelpuffer, Zimtucker, Apfelmus
Fr Kartoffel-Muskatkürbis-Ragout, Kürbiskernbrot Vanillejoghurt oder Obst
Oder: Kartoffel-Muskatkürbis-Suppe

51. KW – vom 18.12. bis 22.12.

Mo Penne, Zucchini-Tomaten-Soße, Reibekäse Fruchtjoghurt-Drink
Di Basmatireis, Rote-Linsen-Dal, Joghurt dip Doppelkeks mit Kakao-creme
Oder: Basmatireis, Kürbis-Kokos-Curry
Mi Kartoffeln, Rindsboulette, Porreegemüse Weißkohlröhkost oder Knabbergurke
Vegi: vegetarische Boulette
Do Kartoffelpüree, Chili sin Carne Zitronen-Quarkspeise
Fr Gemüse-Eintopf mit Gräupchen, Brot Obst
Oder: Kartoffel-Gemüse-Cremesuppe mit Gräupchen

Das Sonnenmahl wünscht allen großen und kleinen Menschen eine fröhliche und friedliche Feiertagszeit.