



SONNENMAHL – GUTES ESSEN FÜR KLEINE MÜNDER

MENÜPLAN FÜR MAI

18. KW – vom 01.05. bis 02.05.

Do	FEIERTAG	
Fr	Tomatensuppe mit Gerste und Minze, Baguette	Apfelmus

19. KW – vom 05.05. bis 09.05.

Mo	Spirelli, Tomatensoße, Käse	Obst
Di	Basmatireis, Möhren-Porree-Gemüse, Kartoffeltasche Oder: Basmatireis, Möhrengemüse, Kartoffeltasche	Schokopudding
Mi	Kartoffeln, Rindergulasch, Rotkraut Vegi: Kartoffeln, vegetarisches Gulasch „Mexico“	Gurkensticks
Do	Kamut-Gemüse-Risotto mit Sahneseife Oder: Eierkuchen mit Zimtucker und Apfelmus	Eierkuchen mit Apfelmus Blumenkohlsüppchen
Fr	Kartoffelsuppe, geröstete Kürbiskerne, Mischbrot	Mangojoghurt oder Obst

20. KW – vom 12.05. bis 16.05.

Mo	Volanti, Käse-Sahne-Soße mit gebackener Rote Bete (sep.)	Apfelsaft
Di	Basmatireis, Rote Linsen-Kokos-Curry mit Pastinake Oder: Reis, Fisch-Dill-Ragout	Zitronenkuchen Knabbergemüse
Mi	Butterkartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat	Dinkelbrezel mit Sesam
Do	Milchreis, Zimtucker, Apfelmus	Banane
Fr	Soljanka mit Brötchen Vegi: Seitan-Soljanka mit Brötchen	Vanillejoghurt

21. KW – vom 19.05. bis 23.05.

Mo	Penne, Tomatensoße, Käse	Apfel
Di	Parboiled Reis, Putengeschnetzeltes in Sahneseife Vegi: Reis, Broccoli-Tofu-Ragout mit Mandelblättchen (separat)	Knabbergemüse
Mi	Kartoffeln, Eiragout in Senfsoße	Gurkensalat oder Dinkel-Spritzgebäck
Do	Hefeklöße, Pflaumenseife, Zimtucker	Erbsen-Kokos-Cremesüppchen
Fr	Möhre-Kartoffel-Fisch-Eintopf, Baguette Vegi: Möhre-Kartoffel-Eintopf mit Quinoa	Erdbeerjoghurt

22. KW – vom 26.05. bis 30.05.

Mo	Hörnchennudeln, Spinatpesto, Parmesan	Obst
Di	Kichererbsenreis, gebackener Broccoli, Kräutersoße mit Erdnüssen: ja / nein Oder: Reis, Grünkernburger, Kräutersoße	Vanillepudding mit Beerensoße
Mi	Kartoffelpüree, Backfisch, Tomatensoße Vegi: Reis, Gemüsestick Gärtnerin, Tomatensoße	Gurkensalat
Do	Feiertag	
Fr	Brückentag	