

ESSENSPLAN November

Lecker. Gesund. Kindgerecht.



Woche vom 3.11. – 7.11.

- Nudeln mit Tomatensoße und Gemüse 
- Kohlrabi-Kartoffel-Eintopf mit Kräutern 
- Ofengemüse mit Hirse und Kräuterquark 
- Wirsing-Nudel-Auflauf 
- Linsenbolognese mit Vollkornnudeln 

Woche vom 10.11. – 14.11.

- Kürbis-Karotten-Suppe mit Vollkornbrot 
- Kichererbsen-Curry mit Reis und Gemüse 
- Spinatknödel mit Tomatensoße und Parmesan 
- Rote Linsen-Dal mit Reis 
- Gemüsepizza mit buntem Salat 

Woche vom 17.11. – 21.11.

- Weißkohl-Gemüse-Pfanne mit Reis 
- Kartoffel-Gemüse-Auflauf 
- Möhren-Ingwer-Suppe mit Vollkornbrot 
- Bulgur-Gemüse-Pfanne mit Feta 
- Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Salat 

Woche vom 24.11. – 28.11.

- Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und Vollkornbrot 
- Nudeln mit Lauchsoße und Erbsen 
- Blumenkohl-Käse-Auflauf 
- Gemüse-Couscous mit Jogurtsoße 
- Vollkornreispfanne mit Gemüse und Kräutern 



Gesunde Ernährung nach neuesten Standards.



Keine Verarbeitung von Saatenölen.

Kindertagespflege Tageträume



Wir backen unser Brot jede Woche frisch.



Mit frischen, saisonalen und vielfältigen Lebensmitteln.