

**Kohlrabi, auch Rüb Kohl genannt, gehört zur Familie der Kreuzblüter. Man kann von Kohlrabi die Knolle und die Blätter essen. Er schmeckt roh und gekocht.**

43. KW		20.10.2025	21.10.2025	22.10.2025	23.10.2025	24.10.2025				
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag				
<b>Menü I</b>	Hähnchenstreifen in fruchtiger Currysauce	rote Linsensuppe (püriert)	Gemüseschnitzel (Blumenkohl, Erbsen, Broccoli)	Nudel-Paprika Auflauf in Tomatensauce	gebratenes Wildlachfilet					
	Vollkornreis	Fladenbrot	Kräutersauce	helle Dillsauce	50					
	Mais-Paprikasalat (Öl&Essig)	Graubrot	Salzkartoffeln	Blattsalat	Wild-Langkornreis	50				
			Wachsbrechbohnsalat (Öl&Essig)		Blattsalat	50				
<b>Menü II Vegetarisch</b>	vegetarisches Curry (Mykoprotein)	75	mini Pfannkuchen	75	Gnocchipfanne (Romanesco, Erbsen, Blumenkohl)	290	Kartoffel-Kohlrabiauflauf	25		
	Vollkornreis	75	Zimt & Zucker	50	Champignonrahmsauce					
	Mais-Paprikasalat (Öl&Essig)		Vanillesauce	50	Blumenkohlgemüse in Rahm	290	Blattsalat	25		
			Schokoladensauce	50						
<b>Menü 3</b>	Vollkorn Fusilli		Penne		Spaghetti		Bio Fusilli			
	helle Petersiliensauce		Tomatenrahmsauce		vegetarische Bolognese (Soja)		helle Kräutersauce			
	geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse			
	Mais-Paprikasalat (Öl&Essig)		Krautsalat (Öl&Essig)		Wachsbrechbohnsalat (Öl&Essig)		Blattsalat			
<b>Dessert</b>	Obst/Gemügesticks	75	Obst/Gemügesticks	75	Obst/Gemügesticks	75	Schokoladenpudding	75	Obst/Gemügesticks	75
<b>Salatsauce Auswahl</b>						Frenchdressing	75	Joghurdressing	75	
<b>Sonderkost bitte hier eintragen!</b>	Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei	
	Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei	
	Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei	
	Milchweißfrei		Milchweißfrei		Milchweißfrei		Milchweißfrei		Milchweißfrei	
	Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei	

Senf ist ein Gewürz und wird aus Senfsamen hergestellt. Er enthält auch Omega-3-Fettsäuren, die sind wichtig für die Herzgesundheit.

44. KW		27.10.2025	28.10.2025	29.10.2025	30.10.2025	31.10.2025			
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
<b>Menü I</b>	<b>mediterrane Nudelpfanne</b> (Paprika, Zwiebeln, Zucchini)	<b>Kürbiscremesuppe</b>	<b>Valess Käseschnitzel</b> (gefüllt mit Gouda Käse)	<b>gebratene Kartoffeln</b>	<b>paniertes Seelachsfilet</b>				
	Krautsalat (Öl&Essig)					Fladenbrot	Tomaten-Basilikumsauce	Rahmsauce (vegetarisch)	Zitronen-Kräuter-Mayonnaise
						Reisnudeln	Wirsinggemüse in Rahm	Bio Kartoffeln	
						Blattsalat	Blattsalat	Blattsalat	
<b>Menü II Vegetarisch</b>	<b>Gemüsefrikadelle</b> (Möhren, Pastinaken, Erbsen)	<b>Käsespätzle</b>	<b>vegetarische Bockwurst</b>	<b>Ebly-Gemüsepfanne</b> (Sellerie, Lauch, Möhre)	<b>gekochte Eier</b>				
	helle Basilikumsauce					Tomatenketchup	Dillsauce		
	Reis					Senf	Bio Kartoffeln		
	Krautsalat (Öl&Essig)					Kartoffel-Möhren Stampf	Blattsalat		
<b>Menü 3</b>	<b>Ravioli</b> mit Rindfleischfüllung	<b>Maccaroni</b>	<b>Vollkorn Boccolini</b> (kleine Lockennudeln)	<b>Spaghetti</b>	<b>bunte Farfalle</b>				
	Tomatensauce					helle Paprikasauce	helle Zucchini-sauce	Linsenbolognese	Sauce mit Erbsen & Putenschinken
	geriebener Hartkäse					geriebener Hartkäse	geriebener Hartkäse	geriebener Hartkäse	
	Krautsalat (Öl&Essig)					Apfel-Möhrensalat (Öl&Essig)	Blattsalat	grüner Bohnensalat (Öl&Essig)	Blattsalat
<b>Dessert</b>	<b>Obst/Gemüesticks</b>	<b>Obst/Gemüesticks</b>	<b>Obst/Gemüesticks</b>	<b>Vanillequark</b>	<b>Obst/Gemüesticks</b>				
<b>Salatsauce Auswahl</b>			Frenchdressing		Frenchdressing				
			Italiandressning		Italiandressning				
			Joghurdressing		Joghurdressing				
<b>Sonderkost bitte hier eintragen!</b>	Laktosefrei	Laktosefrei	Laktosefrei	Laktosefrei	Laktosefrei				
	Glutenfrei	Glutenfrei	Glutenfrei	Glutenfrei	Glutenfrei				
	Histaminfrei	Histaminfrei	Histaminfrei	Histaminfrei	Histaminfrei				
	Milchweißfrei	Milchweißfrei	Milchweißfrei	Milchweißfrei	Milchweißfrei				
	Essen ohne Ei	Essen ohne Ei	Essen ohne Ei	Essen ohne Ei	Essen ohne Ei				

Kichererbsen gehören zu den Hülsenfrüchten. Sie enthalten viel Eiweiß und Ballaststoffe. Das Eiweiß liefert Aminosäuren und Ballaststoffe unterstützen die Verdauung.

45. KW		03.11.2025		04.11.2025		05.11.2025		06.11.2025		07.11.2025	
		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
<b>Menü I</b>	 Rindergulasch (Paprika, Zwiebeln)	240	 fruchtige Tomatensuppe (Tomaten, Lauch, Möhren, Sellerie)		Kartoffelecken	290	 Kichererbsenbällchen		 Backfischfilet (Seelachs)		
	Spätzle	240	Fladenbrot		Schnittlauch-Dip	290	Minz-Dip		Sauce Tartar (mit Ei)		
	weißer Riesenbohnsalat (Öl&Essig)	240	Graubrot		Fingermöhrengemüse	290	Curryreis		Bratkartoffeln		
<b>Menü II Vegetarisch</b>	 Gemüseragout (Möhren, Blumenkohl, Broccoli) in Tomatensauce	50	 Kartoffel-Spinatauflauf	290	 vegetarisches Gyros (Soja)		 gebackene Kartoffeln in Schale	290	 Blumenkohl-Käsebratling		
	Salzkartoffeln	50	Möhrensalat (Öl&Essig)	290	Tzaziki		Sauerrahmdip	290	Kräuterdip		
					Vollkornreis		Gurkensalat (Öl&Essig)	290	Bratkartoffeln		
<b>Menü 3</b>	 Vollkorn Penne		 Orecchiette (Ohren Nudeln)		 Bio Spaghetti		 Tortellini (Spinat-Ricotta)		 Farfalle		
	Tomatenrahmsauce		Broccolisauce		gelbe Zucchinisauce		Tomatensauce		helle Kürbissauce		
	geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		
	weißer Riesenbohnsalat (Öl&Essig)		Möhrensalat (Öl&Essig)		Blattsalat		Gurkensalat (Öl&Essig)		Blattsalat		
<b>Dessert</b>	 Obst/Gemüesticks	290	 Grießpudding	290	 Obst/Gemüesticks	290	 Obst/Gemüesticks	290	 Obst/Gemüesticks		
<b>Salatsauce Auswahl</b>					Americandressing				Americandressing		
					Italiandressing				Italiandressing		
					Joghurtdressing				Joghurtdressing		
<b>Sonderkost bitte hier eintragen!</b>	Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		
	Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		
	Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		
	Milcheiweißfrei		Milcheiweißfrei		Milcheiweißfrei		Milcheiweißfrei		Milcheiweißfrei		
	Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		

Sauerkraut wird durch die sogenannte 'Fermentation' haltbar gemacht. Dabei wandeln Mikroorganismen, wie z.B. Milchsäurebakterien, Zucker in Säuren um.

 Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.		KGS Erlenweg				Geflügelfleisch Rindfleisch Vegetarisch Fisch		 ESSEN FÜR KINDER  DE-ÖKO-006		
46. KW	10.11.2025 Montag	Anzahlkomponenten neutro	11.11.2025 Dienstag	Anzahlkomponenten neutro	12.11.2025 Mittwoch	Anzahlkomponenten neutro	13.11.2025 Donnerstag	Anzahlkomponenten neutro	14.11.2025 Freitag	Anzahlkomponenten neutro
<b>Menü I</b>	 <b>Geflügel Leberkäse</b>  (Truthahn)	240	 <b>Schnibbelbohneintopf</b>  (grüne Bohnen, Kartoffeln, Sellerie)		mini Kartoffelklößchen 		 <b>Blumenkohl im Backteig</b> 		 <b>Wildlachsragout</b>  in heller Sauce	240
	Bratensauce	240			Bratensauce (vegetarisch) 		Bio Schnittlauchdip		Vollkornreis	240
	Kartoffelpüree	240	Fladenbrot		Apfelrotkohl 		Salzkartoffeln		Sahne-Gurkensalat	240
	Sauerkraut	240	Graubrot				Blattsalat			
<b>Menü II</b> <b>Vegetarisch</b>	 <b>vegetarische Bratwurst</b>  (Soja)	50	 <b>Bohnengulasch</b>  (Kidneybohnen, grüne Bohnen, weiße Riesensohnen)	290	 <b>Gemüse Kötterbular</b>  (Erbsen, Möhren, Mais)	290	 <b>Bio Milchreis</b> 	290	 <b>Rigatoni al Forno</b>  (Erbsen, Tomaten) mit Mozzarella überbacken	50
	veget. Bratensauce	50			veget. Preiselbeerrahmsauce	290			Sahne-Gurkensalat	50
	Kartoffelpüree	50	Penne	290	Reis	290	heiße Kirschen	150		
	Sauerkraut	50	Mais-Paprikasalat (Öl&Essig)	290	Blumenkohlgemüse	290	Zimt & Zucker	150		
<b>Menü 3</b>		290	 <b>Fusilli</b> 		 <b>grüne Bandnudeln</b> 		 <b>Tortellini</b>  (Ricotta-Spinat)		<b>Vollkorn Penne</b> 	
			Käsesauce		Pestosauce		Tomatensauce		Basilikumsauce	
			geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse	
			Mais-Paprikasalat (Öl&Essig)		Blattsalat		Blattsalat		Sahne-Gurkensalat	
<b>Dessert</b>	 <b>Obst/Gemüesticks</b>		 <b>Apfel-Zimtquark</b>	290	 <b>Obst/Gemüesticks</b>	290	 <b>Obst/Gemüesticks</b>	290	 <b>Obst/Gemüesticks</b>	290
<b>Salatsauce</b> <b>Auswahl</b>					Balsamicodressing		Balsamicodressing			
					Frenchdressing		Frenchdressing			
					Joghurtdressing		Joghurtdressing			
<b>Sonderkost</b> <b>bitte hier</b> <b>eintragen!</b>	Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei	
	Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei	
	Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei	
	Milchweißfrei		Milchweißfrei		Milchweißfrei		Milchweißfrei		Milchweißfrei	
	Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei	

Thymian ist nicht nur aromatisch. Es wurde früher auch von Rittern verwendet, um ihnen Mut und Stärke im Kampf zu verleihen.

47. KW	17.11.2025		18.11.2025		19.11.2025		20.11.2025		21.11.2025		
	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
<b>Menü I</b>	 <b>Hähnchensteak</b> 	240	 <b>Erbseintopf</b>  (Kartoffeln, Möhren, Sellerie)		Kartoffelgratin 	290	 <b>Broccoli-Vollkornnudel-Auflauf</b> 	290	 <b>panierte Meeresfiguren</b>  (Seelachs)	240	
	Thymiansauce	240		vegetarische Thymiansauce 	290	Remouladensauce				240	
	gebratene Kartoffeln	240	Fladenbrot		Blumenkohlgemüse 	290	Blattsalat	290		Salzkartoffeln	240
	Rote- Bete- Salat (Öl&Essig)	240	Graubrot							Rahmspinat	240
<b>Menü II Vegetarisch</b>	 <b>vegetarisches Schnitzel</b>  (Milch, Ei, Weizen)	50	 <b>Bio Spinatknödel</b> 	290	 <b>Gemüseaultaschen</b>  (Kartoffeln, Karotten, Spinat)		 <b>Broccoli-Nußbecke</b> 		 <b>Eieromlette</b> 		
	Thymiansauce (vegetarisch)	50			helle Gemüsesauce (Sellerie, Lauch, Möhre)		Tomatensauce			50	
	gebratene Kartoffeln	50	Käsesauce	290	Blattsalat		Vollkornreis			Salzkartoffeln	50
	Rote- Bete- Salat (Öl&Essig)	50	Möhren-Apfelsalat (Öl&Essig)	290			Blattsalat			Rahmspinat	50
<b>Menü 3</b>	 <b>Penne</b> 		 <b>Tortellini</b>  (Käse)		 <b>feine Bandnudeln</b> 		 <b>Vollkorn Spaghetti</b> 		 <b>Farfalle</b> 		
	Tomatenrahmsauce		Spinatsauce		Champignonrahmsauce		helle Kräutersauce		gelbe Zucchini-sauce		
	geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		
	Rote- Bete- Salat (Öl&Essig)		Möhren-Apfelsalat (Öl&Essig)		Blattsalat		Blattsalat		Blattsalat		
<b>Dessert</b>	 <b>Obst/Gemüsesticks</b>	290	 <b>Obst/Gemüsesticks</b>	290	 <b>Obst/Gemüsesticks</b>	290	 <b>Milchreis</b>	290	 <b>Obst/Gemüsesticks</b>	290	
<b>Salatsauce Auswahl</b>					Americandressing		Americandressing		Americandressing		
					Italiandressing		Italiandressing		Italiandressing		
					Joghurt dressing		Joghurt dressing	290	Joghurt dressing		
<b>Sonderkost bitte hier eintragen!</b>	Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		
	Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		
	Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		
	Milchweißfrei		Milchweißfrei		Milchweißfrei		Milchweißfrei		Milchweißfrei		
	Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		

Spätzle sind traditionelle deutsche Teigwaren. Sie werden oft in der schwäbischen und badischen Küche gekocht. Sie bestehen aus Mehl, Ei, Wasser und Salz.

48. KW		24.11.2025	25.11.2025	26.11.2025	27.11.2025	28.11.2025						
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag						
<b>Menü I</b>	gebratene Spätzle 	290	<b>roter Kichererbseneintopf</b> (Tomate, Karotte, Blumenkohl, Erbsen)	<b>Hähnchen Nuggets</b> 	<b>gebratene Reispfanne</b> (Paprika, Sojasprossen, Weißkohl, Ei)	<b>gebratenes Wildlachsfilet</b> 						
	helle Paprikasauce 	290					Ketchup	240	helle Gemüsesauce (Sellerie, Lauch, Karotte)	240		
	Maisgemüse 	290					Roggen-Vollkornbrot	240	süßsaure Sauce	Vollkornreis	240	
							Fladenbrot	240	grüner Bohnensalat (Öl&Essig)	240		
<b>Menü II</b> <b>Vegetarisch</b>	<b>Linsenbällchen</b> 		<b>gebackene Kartoffeltaschen</b> (Broccoli-Frischkäsefüllung)	<b>Broccoli Nuggets</b> 	<b>Tortellinauflauf</b>  (Käsefüllung) mit Erbsen in heller Sauce	<b>Gemüseragout</b>  (Broccoli, Möhren, Blumenkohl)						
	Currydip						Ketchup	50				
	Reis						Paprikadip	290	Kartoffelecken	50	Vollkornreis	50
	Rotkohlsalat (Öl&Essig)						Gurkensalat (Öl&Essig)	290	Krautsalat (Öl&Essig)	50		
<b>Menü 3</b>	<b>BIO Penne</b> 		<b>Maccaroni</b> 	<b>grüne Bandnudeln</b> 	<b>Farfalle</b> 	<b>Vollkorn Spaghetti</b> 						
	Käsesauce						Kräutersauce		Tomaten-Basilikumsauce		Linsenragout	
	geriebener Hartkäse						geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse		geriebener Hartkäse	
	Rotkohlsalat (Öl&Essig)						Gurkensalat (Öl&Essig)		Krautsalat (Öl&Essig)		Blattsalat	
<b>Dessert</b>	<b>Obst/Gemüesticks</b> 	290	<b>Obst/Gemüesticks</b> 	290	<b>Obst/Gemüesticks</b> 	290	<b>Obst/Gemüesticks</b> 	290				
<b>Salatsauce Auswahl</b>					Americandressing							
					Italiandressing							
					Joghurdressing	290						
<b>Sonderkost</b> <b>bitte hier eintragen!</b>	Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei		Laktosefrei					
	Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei		Glutenfrei					
	Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei		Histaminfrei					
	Milcheiweißfrei		Milcheiweißfrei		Milcheiweißfrei		Milcheiweißfrei					
	Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei		Essen ohne Ei					