Wochen-Speiseplan KITA - Regional essen! Mach mit! - 2023 - ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zwischen-mahlzeit	frische Kohlrabi in Stücken	Radieschen-Mäuse	Snack-Gurken	Möhren aus der Hand	rote und gelbe Pflaumen aus der Region
			Mittagessen		
Salat	Eisbergsalat	Spitzkohl - Kohlrabi - Rohkost	Gemüsesticks mit Kräuterquarkdip	Feldsalat mit Kürbiskerndressing	Rote Bete - Apfel - Rohkost
Topping	frische Petersilie gehackt	frischer Schnittlauch gehackt	Sonnenblumenkerne geröstet		Walnüsse gehackt
Alternative zum Topping	andere frische Kräuter	andere frische Kräuter	Sesam geröstet	statt Kürbiskernöl Raps- oder Olivenöl und gehackte Kürbiskerne	Sonnenblumenkerne
Hauptmahlzeit	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) mit Spätzle	Rostbratwürstchen mit Kartoffel-Steckrübenstampf	Blumenkohl-Pizza	Fisch in Tomatensauce mit Zucchinigemüse und Reis	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen
Alternativen	statt Spätzle Nudeln aus der Region, statt gekochtem Gemüse frische Möhren/Pastinaken-Sticks	Veg.: Grünkernbratling statt Würstchen	Auflagen variabel, z.B. Zwiebeln, Champignons, Spinat, Kürbis, Mais	Veg.: Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch, statt Lachsragout	Statt Vollkornbrötchen Vollkornknäcke oder Fladenbrot
Dessert	Pflaumen frisch oder als Kompott	Naturjoghurt mit Birne	Apfelspalten frisch oder leicht angebraten	eine Handvoll Beeren	Himbeerquarkspeise

Iris Lindemann