

# götterspeisenplan

götterspeisen  
kinderleicht essen



montag

dienstag

mittwoch

donnerstag

freitag

A

Quarkkeulchen mit  
Kirschen und  
Vanillesauce

Blumenkohl-Kartoffel-  
Gratin mit  
Béchamelsauce

Sahnige Kartoffelsuppe  
BIO-Vollkornbrötchen

Vegetarische Tortellini  
mit Käsesauce

Backfisch zu  
Kartoffelpüree

Obst

Möhren-Apfel-Rohkost

Vanille-  
Stracciatellacreme

Bunter Knacksalat in  
fruchtiger Vinaigrette

Gurkensalat

B

Risi Bisi (italienische  
Reispfanne mit Erbsen  
und Petersilie) dazu  
Tomatensauce

Eier in  
Dillschmandsauce zu  
Kartoffeln

Chinesische  
Gemüsepfanne vegetarisch  
oder mit Hähnchenbrust zu  
Naturreis

Nudel-Hackfleisch-  
Auflauf (Rind)

Geflügelwürstchen zu  
Kartoffeln mit Erbsen  
und Möhren

Obst

Möhren-Apfel-Rohkost

Vanille-Stracciatellacreme

Bunter Knacksalat in  
fruchtiger Vinaigrette

Obst

C

Salat/Rohkost:

Dessert:

Salat/Rohkost:

Dessert:

Möhren- und  
Kohlrabisticks

Obst

Tomatensalat mit  
Basilikum

Kleine Schokokuchen

Dessert zu A:  
Obst  
Salat/Rohkost zu B:  
Gurkensalat

Mehr pflanzliche statt tierischer Lebensmittel, weniger Fleisch ist gesünder – für uns und das Klima.

Regionales und saisonales Obst und Gemüse aus dem Freiland bevorzugen, das ist frischer, schmeckt besser als Treibhausware und schont das Klima.

Obst und Gemüse aus der Region vermeidet Transporte und erhält Arbeitsplätze, Wirtschaftskraft und Landschaft vor der Haustür.

Naturreis, Hirse, Vollkornmudeln, Tofu, Brötchen, Grünkern und Gerste stammen aus biologischem Anbau.

**Wir wünschen guten Appetit!**

