

**Speisenplan Januar**

Speisenplan für Montessori - Kinderhaus, Kita "Klabautermann" KITA "Brunnenaue"

	1 Ferien Woche vom 31.12.-04.01.		2 Woche vom 07.01.-11.01.		3 Woche vom 14.01.-18.01.		4 Woche vom 21.01.-25.01.		1 Woche vom 28.01.-01.02.	
MONTAG	A	<b>Silvester</b>	A	<b>Fischstäbchen</b>	Aa,S	<b>Knabberbein vom Huhn(f)</b>	A	<b>Kochfisch</b>	A	<b>Bulgur - Gemüsesuppe</b>
	D		Aa,G	vom Seelachs, paniert, Möhrengemüse, Stampfkartoffeln, frisches Obst der Saison	Aa	mit Leipziger Allerlei (enthält Erbse, Möhre, Blumenkohl) und Salzkartoffeln, frisches Obst der Saison	D	vom Seelachs, Gemüseris mit Julienne von Möhre, Lauch und Sellerie und Senf-Kräutersauce, frisches Obst der Saison	I,Aa	mit Lauch, Sellerie, Möhre, Petersilie und Weizenbulgur, Naturjoghurt mit Corn Flakes und Honig
DIENSTAG		<b>Neujahr</b>	I	<b>Braten(m)</b>	I,	<b>Brühreis</b>	S,Aa	<b>Vegetarische Klopse</b>	D	<b>Seelachs mit Kräutern</b>
	Aa		Aa	vom Schweinerücken mit Bohnengemüse und Salzkartoffel, frisches Obst der Saison	G	Parboiled Reis in Brühe mit Erbsen, Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Porree und frischer Petersilie, Erdbeerjoghurt	C,I	aus Soja, Weizen und Ei in süß-saurer Sauce mit Erbsen und Möhren, Salzkartoffeln, Rotkohlsalat, frisches Obst der Saison	G	mit Stampfkartoffel und Kräutersauce, Möhrensalat, Frisches Obst der Saison
MITTWOCH	I,G	<b>Geflügelbratwurst(f)</b>	Aa,G	<b>Tortelloni</b>	D,I	<b>Wildlachsfilet gedünstet</b>	G	<b>Blumenkohlgratin</b>	1,3,5	<b>Geflügeljagdwurst(f)</b>
	Aa	von Huhn und Truthahn, mit Pastinakengemüse und Salzkartoffel, frisches Obst der Saison	C	Teigtaschen aus Hartweizen, mit Spinat gefüllt, Erbsen-Möhren-Zwiebelrahmsauce, Reibekäse, Kakao	G	in Kräuterrahmsauce, Stampfkartoffeln, Gurkensalat, frisches Obst der Saison	G	mit Rahmblumenkohl, Kartoffeln und Käse gratiniert, Himbeerjoghurt	Aa	in Tomatensauce mit Paprika und Zwiebel, Vollkornspaghetti, frisches Obst der Saison, Gurken- und Möhrensticks
DONNERSTAG		<b>Nudel - Gemüsesuppe</b>	I,	<b>Karotten-Steckrübeneintopf</b>	S	<b>Chili sin Carne</b>	I,Aa	<b>Putengeschnetzeltes(m)</b>	I	<b>Erbseintopf</b>
	Aa	mit Lauch, Sellerie, Möhre, Petersilie und Vollkornspiralen, Naturjoghurt mit Honig, Gurken- und Möhrensticks	Aa,Ad	mit Kartoffelwürfel, Sellerie, Lauch und frischer Petersilie, Vollkornbrot, dazu Radieschen, Kohlrabi, Paprika mit Kräuterquark	G	Tofu - Tomatensauce mit Paprika, Zwiebeln, roten Bohnen und Mais, Vollkornreis, gemischter Salat mit Gurke, Tomate, Möhre und Hirtenkäse	G	mit Erbsen, Möhren, Paprika, Sellerie und Petersilie, Parboiled Reis, frisches Obst der Saison	Aa,Ac	mit frischer Petersilie, Kartoffel, Lauch, Sellerie, Möhre und Erbsen, dazu Vollkornbrot, Vanillepudding
FREITAG	D	<b>Wildlachsfilet</b>	Aa, C	<b>Kaiserschmarrn</b>	I,Aa	<b>Frikassee vom Huhn(m)</b>	G	<b>Milchreis</b>	F,C	<b>Eierragout</b>
	F,G	in Senfsauce mit Erbsen und Möhren, Salzkartoffeln, Weißkrautsalat, frisches Obst der Saison	G	mit hausgemachtem Apfelkompott, Karottensalat	G,2	mit Karotte, Sellerie, Erbsen und Porree, Salzkartoffeln, Vanillepudding		mit selbstgekochem Apfelmuß, Gurkensalat mit frischer Petersilie	G,Aa	mit Senfsauce, Erbsen, Karotte und frische Petersilie, dazu Salzkartoffel, Feldsalat mit Zitronendressing

**Allergene:** (Aa) Weizengluten, (Ab) Dinkelgluten, (Ac) Hafergluten, (Ad) Roggenluten, (Ae) Gersten-gluten, (C) Eier, (D) Fisch, (H) Schalen-früchte= (Hm) Mandeln, (Hh) Haselnuss, (Hw) Walnüsse, (He) daraus hergestellte Erzeugnisse, (I) Sellerie, (J) Senf, (K) Sesam, (G) Milch, (M) Lupine, (S) Soja, (F) Senf

**Zusatzstoffe:**

- 1 Konservierungstoffe
- 2 Farbstoffe
- 3 Antioxidationsmittel
- 4 Süßungsmittel
- 5 Phosphat



Unser Speiseplan entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Er wurde von der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit dem Fit Kid Logo ausgezeichnet.

Montessori Kinderhaus Küchenbetrieb  
 Sonnenhof 15  
 18437 Stralsund  
 Tel.: 03831 / 481339  
 E-Mail: montessorikueche@web.de  
[www.montessori-stralsund.de](http://www.montessori-stralsund.de)

**Farblegende:**

- Fleischgericht
- Ovo-Lacto-Vegetables Gericht
- Milch-/Eigericht
- Fischgericht

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen  
 Andreas Itzerott

Das frische Obst wird nach Wochenangebot und Saison ausgewählt.  
 Täglich steht ein vegetarisches Gericht auf Nachfrage zur Verfügung.