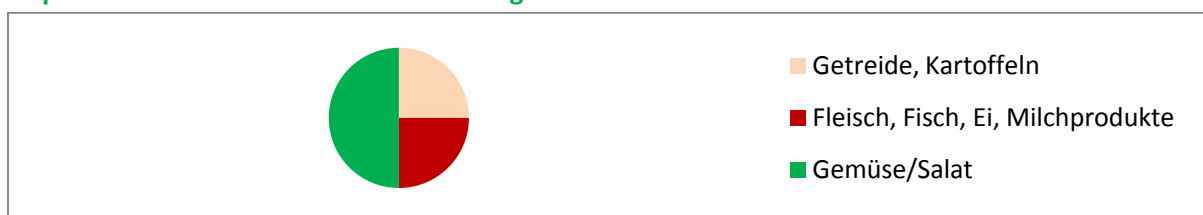


Mittagessen in den Ferien: Was soll ich kochen?

Viele Kinder nehmen während des Kindergartenjahres das Mittagessen direkt im Kindergarten ein. Das Essen außer Haus gewinnt in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung. Mit diesem Newsletter möchten wir Ihnen Vorschläge für eine ausgewogene Speisenzusammenstellung für die kommenden Ferienwochen geben. Im Herbst werden auch wieder Speiseplanschulungen für die Gemeinschaftsverpfleger in den Kindergärten angeboten.

Empfohlene Mahlzeitenzusammenstellung:



Woche 1:

- Montag: Putenfleisch, Erbsenreis, Karottensalat, Wassermelone
- Dienstag: Tomatensuppe, Gemüsepizza
- Mittwoch: Thunfisch-Vollkornspaghetti, grüner Salat, Joghurt mit Himbeeren
- Donnerstag: Broccolicremesuppe, Kaiserschmarrn, Zwetschkenröster
- Freitag: Kürbiscremesuppe, Schinkenfleckerl, grüner Salat
- Samstag: Bohnensuppe, Gemüseläibchen, Erdäpfelpüree, Kräutersauce, Eisbergsalat
- Sonntag: Saftfleisch mit Schwammerln, Serviettenknödel, Zucchini-Paprikasalat, Topfenstrudel

Woche 2:

- Montag: Hühnerragout, Kräuterreis, Fisolensalat, Heidelbeeren
- Dienstag: Zucchini cremesuppe, Topfenknödel, Pfirsichkompott
- Mittwoch: Helle Vollkornteigwaren mit Paradeissugo, Eisbergsalat, Topfen-Ribiselmilchcreme
- Donnerstag: Klare Karottensuppe, Faschierter Braten, Erdäpfelpüree, Erbsen-Kohlrabigemüse
- Freitag: Minestrone, Gemüsestrudel, Schnittlauchsauce, grüner Salat
- Samstag: Spinat, Kartoffeln, Ei, Vanillepudding mit Brombeeren
- Sonntag: Gemüsesuppe, Wiener Schnitzel, Reis, Gurkensalat

Woche 3:

- Montag: Eierspätzle, Tomaten-Rucolasalat, Honigmelone
- Dienstag: Lauch cremesuppe, Gebratener Fisch mit Couscous und Letscho, grüner Salat
- Mittwoch: Erbsensuppe, Scheiterhaufen, Marillenmus
- Donnerstag: Klare Gemüsesuppe mit Vollkorn-Kräuterfrittaten, Erdäpfelauflauf, grüner Salat
- Freitag: Pasta asciutta, grüner Salat, Milchreis mit Nektarinen
- Samstag: Sellerie cremesuppe, Schinken-Lauch-Strudel, Kräutersauce
- Sonntag: Schweinsbraten, Semmelknödel, Krautsalat, Zucchini-Vollkornkuchen

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu Teams