

Speiseplan

Vom Montag bis Freitag: Wochenbeispiel

Zum ersten und zweiten Frühstück gibt es jeden Tag verschiedene Angebote, wie zum Beispiel:

Zwieback, Knäckebrot, Milchweckchen, Dinkelbrot, Schwarzbrot, Nußbrot, frische Brötchen (Bäcker), aber auch selbstgebackenes wie z.B. Kümmelbrot, Scones, Stutenbrot

Frischen Aufschnitt, Käse, Frischkäse, Schmelzkäse, selbstg. Marmelade, Honig, Gewürzgurken, ab und an hartgekochte Eier, Müsli, Quark, Haferflocken, Cornflakes, Joghurt und je nach Alter des Kindes auch Brei mit Vollkorn, Dinkel oder Gries

Das Mittagessen wird am Abend vorher frisch gekocht und am Mittag erwärmt (Nudeln etc. werden je nach Gericht mittags zubereitet)

Diese Woche experimentieren wir mit Knete aus eigener Herstellung und besuchen den Tierpark

Montag:

Mittag: Lammfilet mit Bohnen im Speckmantel und Rosmarinkartoffeln (Wildhandel Reetz)

Dienstag:

Mittag: Indisches Butterchicken mit Reis (Joghurt, Zwiebeln, Butter, Mandelsplitter, Tomatenmark, Ingwerpaste, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchelsamen usw.)

Mittwoch:

Mittag: Selbsthergestelltes Basilikum-Pesto mit selbstgemachten Spaghetti

Donnerstag:

Mittag: Tom Kha Gai- Hühnersuppe mit Kokosmilch Tomaten Champignons, (Biohun)

Freitag:

Mittag: Lachsfilet (frisch vom Großmarkt), Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln und Mangold (aus dem hauseigenem Garten),

Sollte ein Kind etwas nicht mögen steht immer ein 2.Gericht zur Auswahl wie z.B. Suppe, Nudeln, oder gegrilltes

Nach dem Mittagessen zum Nachtisch oder später am Nachmittag gibt es

je nach Jahreszeit Obst und Gemüse aus eigenem Anbau im Garten

Rohkost, (Paprika, Tomaten) Dinkelstangen (gekauft, aber auch selbstgemacht) Kompott (gekauft, aber auch selbstgemacht) Obst (Mandarinen, Trauben, Ananas, Äpfel, Bananen, Kiwi, Pfirsiche, Pflaumen, Erdbeeren usw.

Aber auch gerne ein Stück Parmesan

Kuchen, Muffens, oder Waffeln (alles selbst gemacht) Joghurt (gekauft oder selbst hergestellt)

Getränke: Wasser, verschiedene Tee-Sorten, Bio/Land-Milch, Säfte, Milchshake und ab und zu frisch gepresste Fruchtsäfte