

Wochenübersicht

Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Wer bereitet das Mittagessen zu?
Montag	Rohkost / Reiswaffeln	Nudeln mit Pesto	Erzieherinnen
Dienstag	Obst / Knäckebrot	Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	Eltern
Mittwoch	Rohkost / Knäckebrot	Hirseauflauf mit Apfelmark	Eltern
Donnerstag	Obst / Brot / Käse (Scheiben)	Reis mit Gemüse (TK)	Erzieherinnen
Freitag	Rohkost / Selbstgebackene Brötchen mit Butter und Kräutersalz oder Fruchtaufstrich	Im <u>Sommer</u> : Müsli mit Obst Im <u>Winter</u> : Gemüsesuppe mit Brot / Backerbsen	Eltern

Liebe Eltern,

in der Wochenübersicht seht ihr, was an welchem Tag im Kindergarten gebraucht wird. Bitte bringt alles fürs Frühstück möglichst schon am Vortag mit – so können wir morgens direkt starten.

Alle Lebensmittel bitte in Bio-Qualität.

Vielen Dank!

Ofenkartoffeln (Di)

3 kg festkochende od. vorw. festk. Kartoffeln (siehe Einkaufsliste)

- Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden (mundgerecht).
- Im Wasser so lange kochen, bis sie gar sind.
- Das Wasser abgießen und die gekochten Kartoffeln bis zum nächsten Tag kühl stellen.

- Im Kindergarten werden die von uns vorbereiteten Kartoffeln mit etwas Öl und Salz vermennt und kurz in den Ofen geschoben. Wir müssen sie nicht backen!

Achtung: In der Zeit zwischen September und Weihnachten reicht die ½ Menge.

Hirseauflauf süß (Mittwoch)

Zutaten:

- 1 kg Hirse
- 3,2 l Milch
- 1 l Wasser
- Saft einer Zitrone
- 160 g brauner Zucker
- Mark von zwei Vanilleschoten

- 2-3 Gläser Apfelmark

Zubereitung:

- Die Hirse mit reichlich Wasser gründlich waschen.
- Die Hirse mit Milch, Wasser, Zitronensaft, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
- Die gekochte Hirse vom Herd nehmen und 10 Minuten nachquellen lassen.
- Die Hirsemasse in eine gebutterte Auflaufform füllen und abgedeckt kühl stellen.

Der Auflauf wird im Kindergarten nochmal im Backofen erhitzt.

Achtung: In der Zeit zwischen September und Weihnachten reicht die ½ Menge des Auflaufs.

Bircher Müsli (Freitag / Sommer)

Zutaten:

450 g Haferflocken
900 ml Milch
900 g Naturjoghurt
3 EL Zitronensaft
3 Äpfel
3 Birnen

Zubereitung:

- Die Haferflocken mit der Milch und dem Joghurt in einer großen Schüssel verrühren.
- Äpfel und Birnen waschen, fein reiben und zu den Haferflocken in die Schüssel geben.
- Den Zitronensaft ebenfalls unterrühren.
- Das Bircher Müsli abgedeckt über Nacht kühlstellen.

Gemüsesuppe (Freitag / Winter)

Ca. 5 Liter dicke, pürierte Gemüsesuppe
Brot, geschnitten

Welche Gemüsesuppe gemacht wird, darf jede Familie selbst entscheiden.
Wichtig ist nur, dass die Konsistenz gut löffelbar für unsere Kinder ist. 😊

Um nur ein paar Beispiele zu nennen, die gerne gegessen werden:
Tomatensuppe, Kürbissuppe, Karotten-Kokos-Suppe, Erbsen-Kartoffel-Suppe...

Achtung: In der Zeit zwischen September und Weihnachten reichen ca. 3 Liter Suppe.