SHEKER kids
EST. 2012

plus menu

HERBST 2026

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3
MO	Kartoffel-Blumenkohl -Auflauf dazu Rohkostbeilage 8,C,G	Tortellini mit Frischkäse-Brokkoli-Soße dazu Salatbeilage 8,A,C,G	Vegetarische Farfalle - Bolognese mit Parmesan an Salatbeilage 8,A,C,G
DI	Nudeln mit Tomatensoße dazu Salatbeilage 8,A,C,G	Buntes Ofengericht aus Kürbis, Möhren & Kartoffeln an Reisbeilage dazu Joghurtsoße 8,A,G	Möhren-Erbsen-Hackfleisch-Eintopf mit Reis, dazu Joghurt 8,A,G **oder Veggie-Alternative:** Gemüsecurry mit Zucchini, Blumenkohl & Karotten an Reisbeilage 8,A,F
MI	Cremige Spinatsuppe dazu Roggenbrot 2,8,A,G	Gemüsesuppe mit Nüdelchen dazu Fladenbrot 2,8,A,G	Kichererbsen-Suppe mit türk. Tortellini 'Manti' dazu Roggenbrot 2,8,A,G
DO	Hähnchen mit Erbsen an Reisbeilage dazu Salat 8,A **oder Veggie-Alternative:** Soja-Medaillons an Süßkartoffelpüree dazu Balkansoße und Gurkensalat 8,A,C,F	Rindergulasch dazu Bulgurreis und Salatbeilage 8,A,G **oder Veggie-Alternative:** Gemüseeintopf mit Soja-Hack an Bulgurreis & Kohlrabi-Paprikasticks 8,A,F,G	Knusprig frittierte Kichererbsenbällchen 'Falafel' mit Joghurt-Sesam-Dip an Reisbeilage 2,8,A,G
FR	Fischstäbchen mit Ofenkartoffeln dazu Salatbeilage 8,A,D,G **oder Veggie-Alternative:** Teigschnecken 'Börek' dazu Gurkensticks 8,A,C,G	Pizza Margherita dazu Gurkensticks 8,A,C,G	Pizzabrötchen mit Käsefüllung dazu Gurkensticks 8,A,G

Zusatzstoffe: 1= mit Farbstoff, 2= mit Konservierungsstoff, 3= Antioxidationsmittel, 4= mit Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6= geschwärzt, 7= mit Phosphat, 8= mit Milcheiweiß, 9= koffeinhaltig, 10=chininhaltig, 11= mit Süßungsmittel, 12= enthält eine Phenylalaninquelle, 13= gewachst, 14= mit Taurin * Weitere Stoffe / daraus gewonnene Erzeugnisse, die Allergien o. Unverträglichkeiten auslösen könnten: A= Glutenhaltiges Getreide, B= Krebstiere, C= Eier, D= Fische, E= Erdnüsse, F= Sojabohnen, G= Milch, H= Schalenfrüchte, L= Sellerie, M= Senf, N= Sesamsamen, O= Schwefeld. P= Lupinen, R= Weichtiere

SHEKER kids
EST. 2012

plus menu

HERBST 2026

	WOCHE 4	WOCHE 5	WOCHE 6
MO	Pasta mit Tomaten-Basilikumsoße dazu Salatbeilage 8,A,C,G	Kürbis-Möhren -Kartoffelauflauf dazu Salatbeilage 8,A,C,G	Salzkartoffeln mit Kräuterquark an Salatbeilage 8,A,G
DI	Gnocchi mit Brokkoli-Sahnesoße an Rohkostbeilage 8,A,C,G	Eierspätzle mit sep. Tomatensoße dazu Gurkensalat in Sauerrahm 8,A,C,G	Bulgurreis mit Gemüsefrikadellen an Tzatziki-Dip 8,A,G
MI	Cremige Blumenkohlsuppe dazu Roggenbrot 2,8,A	Cremige Kartoffelsuppe dazu Brötchen 2,8,A,G	Linseneintopf mit sep. Würstchen dazu Fladenbrot 'Pide' 2,8,A **oder Veggie-Alternative:** Linseneintopf mit Veggie-Würstchen dazu Fladenbrot 'Pide' 2,8,A,F
DO	Nudeln mit Champignonsoße dazu Salatbeilage 8,A,C	Putengulasch mit Couscous dazu Salatbeilage 8,A **oder Veggie-Alternative:** Sojageschnetzeltes in Tomatensoße an Reisbeilage dazu Salat 8,A,F	Kartoffel-Zucchini-Auflauf mit Käse überbacken dazu Salatbeilage 2,8,A,G
FR	Fischstäbchen an Süßkartoffelpüree dazu Joghurtdip und Gurkensalat 8,A,C,D,G **oder Veggie-Alternative:** Mit Schafskäse gefüllte 'Teigzigarren' dazu Gurkensticks 8,A,C,G	Gefüllte Teigschnecken 'Börek' dazu Gurkensticks 8,A,G	Fisch im Backteig an Kartoffelbeilage dazu Dillsoße und Gurkensalat 8,A,C,D,G **oder Veggie-Alternative:** Pizzabrötchen mit Käsefüllung dazu Gurkensticks 8,A,C,G

Zusatzstoffe: 1= mit Farbstoff, 2= mit Konservierungsstoff, 3= Antioxidationsmittel, 4= mit Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6= geschwärzt, 7= mit Phosphat, 8= mit Milcheiweiß, 9= koffeinhaltig, 10=chininhaltig, 11= mit Süßungsmittel, 12= enthält eine Phenylalaninquelle, 13= gewachst, 14= mit Taurin * Weitere Stoffe / daraus gewonnene Erzeugnisse, die Allergien o. Unverträglichkeiten auslösen könnten: A= Glutenhaltiges Getreide, B= Krebstiere, C= Eier, D= Fische, E= Erdnüsse, F= Sojabohnen, G= Milch, H= Schalenfrüchte, L= Sellerie, M= Senf, N= Sesamsamen, O= Schwefeld. P= Lupinen, R= Weichtiere