

Speiseplan vom 07.02.2022 bis 11.02.2022


Heute schon gefrühstückt?



7 gesunde Frühstücksideen
für die ganze Familie.
[Hier klicken oder scannen](#)



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
6		
Montag, 07.02.2022	Hähnchenspieße mit Erbsengemüse ^{a1/f} , Soße ^{a1/f} und Kartoffelpüree ^{f/5} Obst	Gnocchi ^{a1/b/e/4} mit Spinatsoße ^{a1/f} BIO Obst
Dienstag, 08.02.2022	Chicken Nuggets ^{a1} in Backteig, Currysoße ^{f/h/i} und Reis Salat ^{2/9}	Italienischer Nudelauflauf ^{a1/b} mit Tomatenwürfel, Paprika und Tomaten-Basilikumsoße ^{a1/f} Salat ^{2/9}
Mittwoch, 09.02.2022	Gemüsesuppe mit Nudeln ^{a1/b/h} Fischburger ^{a1/a3} Fischfrikadelle ^{a1/c/f} mit Salat und Remoulade ^{1/5/9/a1/b/i} Obst	Gemüsesuppe mit Nudeln ^{a1/b/h} Marillenknödel ^{a1/b/f} in Zimt-Vanillesoße ^{1/f} Obst
Donnerstag, 10.02.2022	Kesselgulasch mit Rindfleisch ^{a1/f} dazu Brötchen ^{a1/a3} Joghurt ^f	Kartoffelsuppe ⁵ mit Gemüse und Brötchen ^{a1/a3} Joghurt ^f
Freitag, 11.02.2022	Backfischfilet ^{a1/b/c/i} in Petersiliensoße ^{a1/f} und Kartoffelpüree ^{5/f} Joghurtdessert ^f	Hirtenkäse ^{1/2/f} überbacken mit Ofengemüse dazu Parboild-Reis Joghurtdessert ^f

 = **BIO Menü** - Lebensmittel aus biologischem Anbau werden jeden Montag im Menü 2 angeboten – besser für unsere Umwelt und vor allem die Gesundheit unserer Kinder.

Alle Menüs wurden auf Grundlage der Empfehlungen der Deutsche Gesellschaft für Ernährung sowie der **AOK**-Ernährungsexpertinnen zusammengestellt. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Menüauswahl, dass für eine gute Entwicklung Ihres Kindes **maximal 2 x wöchentlich mageres Muskelfleisch** und **mindestens 1 x wöchentlich Fisch** (vorzugsweise Lachs, Thunfisch, Makrele oder Hering) ausgewählt werden. Die restlichen Wochentage sollten durch vegetarische Gerichte ergänzt werden.

*AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten
Appetit!*

Änderungen vorbehalten!

Das Küchenteam ist erreichbar unter Tel. 09281/7891622