

Speiseplan vom 14.02.2022 bis 18.02.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
Montag, 14.02.2022	Putenschnitzel ^{a1} paniert dazu Erbsen ^{a1/f} und Kartoffeln Obst	Ratatouille aus Tomaten, Auberginen und Paprika mit Parboiled-Reis BIO Obst
Dienstag, 15.02.2022	Putenbratwürste ^{3/5} mit Soße ^{a1/f} , Sauerkraut ⁱ und Salzkartoffeln Salat ^{2/9}	Grüne Tortellini ^{a1/b} mit Spinatfüllung und Tomatensoße ^{a1/f} Salat ^{2/9}
Mittwoch, 16.02.2022	Zucchinicremesuppe ^{a1/f} Nudel – Gemüsepfanne ^{a1/b} mit Hühnerfleisch und Kräuterdip ^f Obst	Zucchinicremesuppe ^{a1/f} Nudel - Gemüsepfanne ^{a1/f} mit Kräuterdip ^f Obst
Donnerstag, 17.02.2022	Seelachsfilet paniert ^{a1/c} , dazu Remouladensoße ^{1/5/9/a1/b/i} und Kartoffelsalat ^{5/i/l} Joghurt ^f	Rührei ^{b/f} mit Rahmspinat ^{a1/f} und Salzkartoffeln Joghurt ^f
Freitag, 18.02.2022	Nudeln ^{a1/b} mit Thunfisch ^c in Tomatensoße ^{a1/f} , Tomatenwürfel Joghurtdessert ^f	Apfelstrudel ^{a1/b} mit Vanillesoße ^{1/f} 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