

# Speiseplan vom 28.02.2022 bis 04.03.2022


Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
Montag, 28.02.2022	Spaghetti <sup>a1/b</sup> Bolognese <sup>3/a1</sup> aus Rinderhackfleisch  Obst	Spaghetti <sup>a1/b</sup> mit Gemüse Bolognese  Obst  BIO
Dienstag, 01.03.2022	Hamburger vom Rind <sup>a1/i/k</sup> Salat und Soße <sup>1/2/9/f/i</sup>  Salat <sup>2/9</sup>	Eier <sup>b</sup> in Senfsoße <sup>a1/f</sup> mit Kartoffeln  Salat <sup>2/9</sup>
Mittwoch, 02.03.2022	Eierflockensuppe <sup>b</sup> mit Gemüse <sup>h</sup>  Kabeljaufilet mit Kartoffelpanade <sup>a1/b/f</sup> mit Dillsoße <sup>a1/f</sup> und Kartoffelpüree <sup>5/f</sup>  Obst	Eierflockensuppe <sup>b</sup> mit Gemüse <sup>h</sup>  Milchreis <sup>f</sup> mit Apfelmus <sup>5</sup>  Obst
Donnerstag, 03.03.2022	Rindergulasch <sup>a1/f</sup> mit Leipziger Allerlei <sup>a1/f</sup> dazu Penne <sup>a1/b</sup>  Joghurt <sup>f</sup>	Kaiserschmarrn <sup>a1/b/f</sup> mit Apfelmus <sup>5</sup>  Joghurt <sup>f</sup>
Freitag, 04.03.2022	Fischnuggets <sup>a1/c/i</sup> mit Remou- ladensoße <sup>1/5/9/a1/b/i</sup> und Kartoffelbrei <sup>5/f</sup>  Joghurtdessert <sup>f</sup>	Gemüselasagne <sup>a1/b/f/h</sup> (Karotten, Zucchini, Paprika) mit Champignonsoße <sup>a1/f</sup>  Joghurtdessert <sup>f</sup>

 = **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