



# Speiseplan

## Vom 03.10.2022 bis 07.10.2022

Heute schon gefrühstückt?



Herbstgemüse  
Diese Sorten  
haben jetzt Saison  
Leckere Rezepte mit  
Mit beliebten Vertretern  
[Hier klicken oder scannen](#)



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
4 <b>Montag, 03.10.2022</b>	Feines Ragout vom Huhn <sup>2/a1/f</sup> mit Fingermöhren <sup>a1/f</sup> und Reis  Obst	Spätzle <sup>a1/b</sup> mit Champignonsoße <sup>a1/f/h</sup>  Obst
<b>Dienstag, 04.10.2022</b>	Spirelli <sup>a1/b</sup> mit Tomatensoße <sup>a1/f/h</sup> und Reibekäse <sup>f/1</sup>  Salat <sup>2/9</sup>	Hausgemachter Kräuterquark <sup>f</sup> und Salzkartoffeln <sup>5</sup>  Salat <sup>2/9</sup>
<b>Mittwoch, 05.10.2022</b>	Suppe <sup>f/h</sup> mit Eierknöpfle <sup>a1</sup>  Chili con Carne (Rinder- hackfleisch) <sup>3/a1/f</sup> dazu Brötchen <sup>a1/a3</sup>  Obst	Suppe <sup>f/h</sup> mit Eierknöpfle <sup>a1</sup>  Eierpfannkuchen <sup>a1/b</sup> mit Apfelmus <sup>5</sup>  Obst
<b>Donnerstag, 06.10.2022</b>	Putencurry <sup>a1/f</sup> geschnetzelt mit Blumenkohl <sup>a1/f/h</sup> und Kartoffelpüree <sup>5/f</sup>  Joghurt <sup>f</sup>	Asiatische <sup>a1/b/h</sup> Gemüsepfanne mit Reis  Joghurt <sup>f</sup>
<b>Freitag, 07.10.2022</b>	Schlemmerfilet <sup>a1/c</sup> Bordelaise vom Seelachs mit Dillsoße <sup>a1/f/h</sup> und Petersilienkartoffeln <sup>5</sup>  Joghurtdessert <sup>f</sup>	Kartoffeltaschen <sup>b/f</sup> gefüllt mit Frischkäse <sup>f</sup> mit Fingermöhren <sup>a1/f</sup> und Kräutersoße <sup>1/a/f/h</sup>  Joghurtdessert <sup>f</sup>

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