



Speiseplan

Vom 10.10.2022 bis 14.10.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
Montag, 10.10.2022	Hähnchenbrustfilet Piccata (Käse ^{1/f} Eihülle ^b) mit Spirelli ^{a1/b} und Tomatensoße ^{a1/f/h} Obst	Gemüse- Maultaschen ^{a1/b/f/h} mit Tomatensoße ^{a1/f/h} Obst
Dienstag, 11.10.2022	Chickenhaxen ^{a1/b/h} mit Reis Salat ^{2/9}	Eier ^b in Senfsoße ^{a1/f} mit Kartoffeln ⁵ Salat ^{2/9}
Mittwoch, 12.10.2022	Grießklößchensuppe ^{a1/b/h} mit Gemüse Hot- Dog ^{2/3/5/6/10/a1/b} zum selbstbelegen mit Gurke, Röstzwiebeln ^{a1} Obst	Grießklößchensuppe ^{a1/b/h} mit Gemüse Germknödel ^{a1/b/f} mit Kirschen gefüllt und Vanillesoße ^f Obst
Donnerstag¹ 3.10.2022	Putengyros mit Tzaziki ^f und Fladenbrot ^{a1/b} Joghurt ^f	Blumenkohl- Käsemedailon ^{f/a1/b} mit Kräutersoße ^{a1/b/f/h} und Kartoffeln Joghurt ^f
Freitag 14.10.2022	Schlemmerfilet Broccoli ^{c/f} mit Dillsoße ^{a1/f/h} Kartoffelpürre ^{5/f} Joghurtdessert ^{9/f}	Vegetarische Pizza ^{a1/b/f} belegt mit Paprika, Champignon, Broccoli, Mais und Käse Joghurtdessert ^{9/f}

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