



Speiseplan vom 17.10.2022 bis 21.10.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



| | Menü 1 | Menü 2 - vegetarisch |
|----------------------------|--|--|
| 6 Montag, 17.10.2022 | Hähnchenspieße mit Mischgemüse ^{a1/f} , Soße ^{a1/f} und Kartoffelpüree ^{f/5} Obst | Gnocchi ^{a1/b/e/4} (Nudelteig) mit Spinatsoße ^{a1/f/h} Obst |
| Dienstag, 18.10.2022 | Chicken Nuggets ^{a1} in Backteig, Ketchup und Reis Salat ^{2/9} | Italienischer Nudelauflauf ^{fa1/f/b} mit Tomatenwürfel, Paprika und Tomaten-Basilikumsoße ^{a1/f/h} Salat ^{2/9} |
| Mittwoch, 19.10.2022 | 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 ^{1/9/f} Obst |
| Donnerstag, 20.10.2022 | Kesselgulasch mit Rindfleisch ^{a1/f} dazu Brötchen ^{a1/a3/h} Joghurt ^f | Kartoffelsuppe ⁵ mit Gemüse und Brötchen ^{a1/a3/h} Joghurt ^f |
| Freitag, 21.10.2022 | Backfischfilet ^{a1/b/c/i} in Petersiliensoße ^{a1/f/h} und Kartoffelpüree ^{5/f} Joghurtdessert ^f | Kartoffelrösti ^{a1/b} mit Ofengemüse dazu Parboild-Reis ^h Joghurtdessert ^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