



# Speiseplan

## Vom 31.10.2022 bis 04.11.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
<b>Montag, 31.10.2022</b>	Putenbratwürste <sup>3/5</sup> mit Soße <sup>a1/f</sup> , Sauerkraut <sup>h/ii</sup> und Salzkartoffeln <sup>5</sup>  Obst	Farfalle <sup>a1/b</sup> in Käsesoße <sup>1/a1/f</sup>  Obst
<b>Dienstag, 01.11.2022</b>	Cremiges Champignonragout <sup>a1/f/h</sup> mit Böhmisches Knödel <sup>5</sup>  Salat <sup>2/9</sup>	Nudeleintopf <sup>fa1/b</sup> mit Gemüse <sup>h</sup> dazu eine Scheibe Vollkornbrot <sup>ta1/a3/e/k</sup>  Salat <sup>2/9</sup>
<b>Mittwoch, 02.11.2022</b>	Möhrencremesuppe <sup>a1/f/h</sup>  Grießbrei <sup>a1/f</sup> mit feiner Fruchtsoße <sup>1</sup>  Obst	Möhrencremesuppe <sup>a1/f/h</sup>  Eieromelette mit Tomaten, Käse Füllung <sup>1/b/f</sup> , Kaisergemüse <sup>a1/f</sup> und Kartoffeln <sup>5</sup>  Obst
<b>Donnerstag, 03.11.2022</b>	Rinderhacksteak mit Feta - Gemüsefüllung <sup>a1/b/f</sup> , Soße <sup>a1/f/h</sup> mit Paprikastreifen und Ebly  Joghurt <sup>f</sup>	Ravioli <sup>a1/b</sup> mit Pilzfüllung und Käsesoße <sup>1/a1/f/h</sup>  Joghurt <sup>f</sup>
<b>Freitag, 04.11.2022</b>	Fischstäbchen <sup>a1/c</sup> vom Seelachs mit Kräuterbutter <sup>f</sup> und Zitrone dazu Kartoffelpüree <sup>5/f</sup>  Joghurtdessert <sup>f</sup>	Käuterrührei <sup>b/f</sup> mit Tomaten- Ragout <sup>a1/f/h</sup> und Salzkartoffeln <sup>5</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