



Speiseplan

Vom 07.11.2022 bis 11.11.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
Montag, 07.11.2022	Spaghetti ^{a1/b} Bolognese ^{3/a1/h} aus Rinderhackfleisch Obst	Spaghetti ^{a1/b} mit Gemüse Bolognese ^{a1/f/a} Obst
Dienstag, 08.11.2022	Hamburger vom Rind ^{a1/i/k} Salat und Soße ^{1/2/9/ff/i} Salat ^{2/9}	Gabelspaghetti ^{a1/b} mit Käsesoße ^{1/a1/f} und Reibekäse ^{1/f} Salat ^{2/9}
Mittwoch, 09.11.2022	Eierflockensuppe ^b mit Gemüse ^h Kabeljaufilet mit Kartoffelpanade ^{a1/b/f} mit Dillsoße ^{a1/f/h} und Kartoffelpüree ^{5/f} Obst	Eierflockensuppe ^b mit Gemüse ^h Milchreis ^f mit Fruchtsoße ^{5/9} Obst
Donnerstag, 10.11.2022	Rindergulasch ^{a1/f} mit Leipziger Allerlei ^{a1/f} dazu Penne ^{a1/b/h} Joghurt ^f	Kaiserschmarrn ^{a1/b/f} mit Apfelmus ⁵ Joghurt ^f
Freitag, 11.11.2022	Fischnuggets ^{a1/c/i} mit Remou- ladosoße ^{1/5/9/a1/b/i} und Kartoffelbrei ^{5/f} Joghurtdessert ^f	Gemüselasagne ^{a1/b/ff/h} (Karotten, Zucchini, Paprika) mit Champignonsoße ^{a1/f} 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