



Speiseplan

Vom 14.11.2022 bis 18.11.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
4 Montag, 14.11.2022	Feines Ragout vom Huhn ^{2/a1/f} mit Fingermöhren ^{a1/f} und Reis Obst	Spätzle ^{a1/b} mit Champignonsoße ^{a1/f/h} Obst
Dienstag, 15.11.2022	Spirelli ^{a1/b} mit Tomatensoße ^{a1/f/h} und Reibekäse ^{f/1} Salat ^{2/9}	Hausgemachter Kräuterquark ^f und Salzkartoffeln ⁵ Salat ^{2/9}
Mittwoch, 16.11.2022	Suppe ^{f/h} mit Eierknöpfle ^{a1} Chili con Carne (Rinder- hackfleisch) ^{3/a1/f} dazu Brötchen ^{a1/a3} Obst	Suppe ^{f/h} mit Eierknöpfle ^{a1} Eierpfannkuchen ^{a1/b} mit Apfelmus ⁵ Obst
Donnerstag, 17.11.2022	Putencurry ^{a1/f} geschnetzelt mit Blumenkohl ^{a1/f/h} und Kartoffelpüree ^{5/f} Joghurt ^f	Asiatische ^{a1/b/h} Gemüsepfanne mit Reis Joghurt ^f
Freitag, 18.11.2022	Schlemmerfilet ^{a1/c} Bordelaise vom Seelachs mit Dillsoße ^{a1/f/h} und Petersilienkartoffeln ⁵ Joghurtdessert ^f	Kartoffeltaschen ^{b/f} gefüllt mit Frischkäse ^f mit Fingermöhren ^{a1/f} und Kräutersoße ^{1/a/f/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