



# Speiseplan

## Vom 21.11.2022 bis 25.11.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
5 <b>Montag, 21.11.2022</b>	Hähnchenbrustfilet Piccata (Käse <sup>1/f</sup> Eihülle <sup>b</sup> ) mit Spirelli <sup>a1/b</sup> und Tomatensoße <sup>a1/f/h</sup>  Obst	Gemüse- Maultaschen <sup>a1/b/f/h</sup> mit Tomatensoße <sup>a1/f/h</sup>  Obst
<b>Dienstag, 22.11.2022</b>	Chickenhaxen <sup>a1/b/h</sup> mit Reis  Salat <sup>2/9</sup>	Eier <sup>b</sup> in Senfsoße <sup>a1/f</sup> mit Kartoffeln <sup>5</sup>  Salat <sup>2/9</sup>
<b>Mittwoch, 23.11.2022</b>	Grießklößchensuppe <sup>a1/b/h</sup> mit Gemüse  Hot- Dog <sup>2/3/5/6/10/a1/b</sup> zum selbstbelegen mit Gurke, Röstzwiebeln <sup>a1</sup>  Obst	Grießklößchensuppe <sup>a1/b/h</sup> mit Gemüse  Germknödel <sup>a1/b/f</sup> mit Kirschen gefüllt und Vanillesoße <sup>f</sup>  Obst
<b>Donnerstag, 24.11.2022</b>	Putengyros mit Tzaziki <sup>f</sup> und Fladenbrot <sup>a1/b</sup>  Joghurt <sup>f</sup>	Blumenkohl- Käsemedailon <sup>f/a1/b</sup> mit Kräutersoße <sup>a1/b/f/h</sup> und Kartoffeln  Joghurt <sup>f</sup>
<b>Freitag, 25.11.2022</b>	Schlemmerfilet Broccoli <sup>c/f</sup> mit Dillsoße <sup>a1/f/h</sup> Kartoffelpürre <sup>5/f</sup>  Joghurtdessert <sup>9/f</sup>	Vegetarische Pizza <sup>a1/b/f</sup> belegt mit Paprika, Champignon, Broccoli, Mais und Käse  Joghurtdessert <sup>9/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