



Speiseplan

Vom 28.11.2022 bis 02.12.2022

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, 28.11.2022	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, 29.11.2022	Chicken Nuggets ^{a1} in Backteig, Ketchup und Reis Salat ^{2/9}	Italienischer Nudelauflauf ^{a1/f/b} mit Tomatenwürfel, Paprika und Tomaten-Basilikumsoße ^{a1/f/h} Salat ^{2/9}
Mittwoch, 30.11.2022	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, 01.12.2022	Kesselgulasch mit Rindfleisch ^{a1/f} dazu Brötchen ^{a1/a3/h} Joghurt ^f	Kartoffelsuppe ⁵ mit Gemüse und Brötchen ^{a1/a3/h} Joghurt ^f
Freitag, 02.12.2022	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