



# Speiseplan vom 05.12.2022 bis 09.12.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
<b>Montag, 05.12.2022</b>	Putenschnitzel <sup>a1/b</sup> paniert dazu Erbsen <sup>a1/f/h</sup> und Kartoffeln  Obst	Ratatouille aus Tomaten <sup>2/6/9/a1/h</sup> , Auberginen und Paprika mit Parboiled-Reis  Obst
<b>Dienstag, 06.12.2022</b>	Puten- Currywurst <sup>2/3/5/6/10/h</sup> mit Kartoffelecken <sup>a1</sup>  Salat <sup>2/9</sup>	Kartoffel <sup>2,4/f</sup> – Gemüseauflauf <sup>h</sup>  Salat <sup>2/9</sup>
<b>Mittwoch, 07.12.2022</b>	Zucchinicremesuppe <sup>9/a1/f/h</sup>  Nudel – Gemüsepfanne <sup>a1/b/h</sup> mit Hühnerfleisch und Kräuterdip <sup>f</sup>  Obst	Zucchinicremesuppe <sup>a1/f/h</sup>  Grießbrei <sup>a1/f/9</sup> mit Apfelmus  Obst
<b>Donnerstag, 08.12.2022</b>	Seelachsfilet paniert <sup>a1/c</sup> , dazu Remouladensoße <sup>1/5/9/a1/b/i</sup> und Kartoffelsalat <sup>5/i/l</sup>  Joghurt <sup>f</sup>	Rührei <sup>b/f</sup> mit Rahmspinat <sup>a1/f/h</sup> und Salzkartoffeln <sup>5</sup>  Joghurt <sup>f</sup>
<b>Freitag, 09.12.2022</b>	Nudeln <sup>a1/b</sup> mit Thunfisch <sup>c</sup> in Tomatensoße <sup>a1/h</sup> Tomatenwürfel  Joghurtdessert <sup>f</sup>	Apfelstrudel <sup>a1/b</sup> mit Vanillesoße <sup>1/9/f</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