



Speiseplan vom 12.12.2022 bis 16.12.2022

Heute schon gefrühstückt?



Herbstgemüse
Diese Sorten
haben jetzt Saison
Leckere Rezepte mit
Mit beliebten Vertretern

[Hier klicken oder scannen](#)



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
2 Montag, 12.12.2022	Putenbratwürste ^{3/5} mit Soße ^{a1/f} , Sauerkraut ^{h/i} und Salzkartoffeln ⁵ Obst	Farfalle ^{a1/b} in Käsesoße ^{1/a1/f} Obst
Dienstag, 13.12.2022	Cremiges Champignonragout ^{a1/f/h} mit Böhmisches Knödel ⁵ Salat ^{2/9}	Nudeleintopf ^{fa1/b} mit Gemüse ^h dazu eine Scheibe Vollkornbrot ^{a1/a3/e/k} Salat ^{2/9}
Mittwoch, 14.12.2022	Möhrencremesuppe ^{a1/f/h} Grießbrei ^{a1/f} mit feiner Fruchtsoße ¹ Obst	Möhrencremesuppe ^{a1/f/h} Eieromelette mit Tomaten, Käse Füllung ^{1/b/f} , Kaisergemüse ^{a1/f} und Kartoffeln ⁵ Obst
Donnerstag, 15.12.2022	Rinderhacksteak mit Feta - Gemüsefüllung ^{a1/b/f} , Soße ^{a1/f/h} mit Paprikastreifen und Ebley Joghurt ^f	Ravioli ^{a1/b} mit Pilzfüllung und Käsesoße ^{1/a1/f/h} Joghurt ^f
Freitag, 16.12.2022	Fischstäbchen ^{a1/c} vom Seelachs mit Kräuterbutter ^f und Zitrone dazu Kartoffelpüree ^{5/f} Joghurtdessert ^f	Käuterrührei ^{b/f} mit Tomaten- Ragout ^{a1/f/h} und Salzkartoffeln ⁵ Joghurtdessert ^f

Alle Menüs wurden auf Grundlage der Empfehlungen der Deutschen 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