



Speiseplan vom 19.12.2022 bis 23.12.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
3 Montag, 19.12.2022	Spaghetti ^{a1/b} Bolognese ^{3/a1/h} aus Rinderhackfleisch Obst	Spaghetti ^{a1/b} mit Gemüse Bolognese ^{a1/f/a} Obst
Dienstag, 20.12.2022	Hamburger vom Rind ^{a1/i/k} Salat und Soße ^{1/2/9/f/i} Salat ^{2/9}	Gabelspaghetti ^{a1/b} mit Käsesoße ^{1/a1/f} und Reibekäse ^{1/f} Salat ^{2/9}
Mittwoch, 21.12.2022	Eierflockensuppe ^b mit Gemüse ^h Kabeljaufilet mit Kartoffelpanade ^{a1/b/f} mit Dillsoße ^{a1/f/h} und Kartoffelpüree ^{5/f} Obst	Eierflockensuppe ^b mit Gemüse ^h Milchreis ^f mit Fruchtsoße ^{5/9} Obst
Donnerstag, 22.12.2022	Rindergulasch ^{a1/f} mit Leipziger Allerlei ^{a1/f} dazu Penne ^{a1/b/h} Joghurt ^f	Kaiserschmarrn ^{a1/b/f} mit Apfelsmus ⁵ Joghurt ^f
Freitag, 23.12.2022	Fischnuggets ^{a1/c/i} mit Remou- ladosoße ^{1/5/9/a1/b/i} und Kartoffelbrei ^{5/f} Joghurtdessert ^f	Gemüselasagne ^{a1/b/f/h} (Karotten, Zucchini, Paprika) mit Champignonsoße ^{a1/f} 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