

# Speiseplan

## Vom 10.01.2022 bis 14.01.2022


Heute schon gefrühstückt?



7 gesunde Frühstücksideen für die ganze Familie.  
[Hier klicken oder scannen](#)



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
2 <b>Montag, 10.01.2022</b>	Currywurst <sup>t2/3/5/6/10</sup> vom Schwein oder Pute mit Kartoffelecken <sup>a1</sup>  Obst	Farfalle <sup>a1/b</sup> in Käsesoße <sup>1/a1/f</sup>  Obst  BIO
<b>Dienstag, 11.01.2022</b>	Chickenhaxen <sup>a1/b</sup> mit Reis  Salat <sup>2/9</sup>	Nudleintopf <sup>fa1/b</sup> mit Gemüse <sup>h</sup> dazu eine Scheibe Vollkornbrot <sup>t a1/a3/e/k</sup>  Salat <sup>2/</sup>
<b>Mittwoch, 12.01.2022</b>	Möhrencremesuppe <sup>a1/f</sup>  Grießbrei <sup>a1/f</sup> mit feiner Fruchtsoße <sup>1</sup>  Obst	Möhrencremesuppe <sup>a1/f</sup>  Eieromelette mit Tomaten, Käse Füllung <sup>1/b/f</sup> , Kaisergemüse <sup>a1/f</sup> und Kartoffeln  Obst
<b>Donnerstag, 13.01.2022</b>	Rinderhacksteak mit Feta - Gemüsefüllung <sup>a1/b/f</sup> , Soße <sup>a1/f</sup> mit Paprikastreifen und Ebly  Joghurt <sup>f</sup>	Ravioli <sup>a1/b</sup> mit Pilzfüllung und Käsesoße <sup>1/a1/f</sup>  Joghurt <sup>f</sup>
<b>Freitag, 14.01.2022</b>	Fischstäbchen <sup>a1/c</sup> vom Seelachs mit Kartoffelpüree <sup>5/f</sup>  Joghurtdessert <sup>f</sup>	Käuterrührei <sup>b/f</sup> mit Tomaten-Ragout <sup>a1/f</sup> und Salzkartoffeln  Joghurtdessert <sup>f</sup>

 = **BIO Menü** - Lebensmittel aus biologischem Anbau werden jeden Montag im Menü 2 angeboten – besser für unsere Umwelt und vor allem die Gesundheit unserer Kinder.

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