

# Speiseplan

## Vom 17.01.2022 bis 21.01.2022


Heute schon gefrühstückt?



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



|                           | Menü 1                                                                                                                                                                                            | Menü 2 - vegetarisch                                                                                                                        |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>17.01.2022     | Spaghetti <sup>a1/b</sup> Bolognese <sup>3/a1</sup><br>aus Rinderhackfleisch<br><br>Obst                                                                                                          | Spaghetti <sup>a1/b</sup> mit Gemüse<br>Bolognese<br><br>Obst<br><br>BIO                                                                    |
| Dienstag,<br>18.01.2022   | Hamburger vom Rind <sup>a1/i/k</sup><br>Salat und Soße <sup>1/2/9/f/i</sup><br><br>Salat <sup>2/9</sup>                                                                                           | Eier <sup>b</sup> in Senfsoße <sup>a1/f</sup> mit<br>Kartoffeln<br><br>Salat <sup>2/9</sup>                                                 |
| Mittwoch,<br>19.01.2022   | Eierflockensuppe <sup>b</sup> mit Gemüse <sup>h</sup><br><br>Kabeljaufilet mit<br>Kartoffelpanade <sup>a1/b/f</sup> mit Dillsoße <sup>a1/f</sup><br>und Kartoffelpüree <sup>5/f</sup><br><br>Obst | Eierflockensuppe <sup>b</sup> mit Gemüse <sup>h</sup><br><br>Milchreis <sup>f</sup> mit Apfelmus <sup>5</sup><br><br>Obst                   |
| Donnerstag,<br>20.01.2022 | Rindergulasch <sup>a1/f</sup> mit Leipziger<br>Allerlei <sup>a1/f</sup> dazu Penne <sup>a1/b</sup><br><br>Joghurt <sup>f</sup>                                                                    | Kaiserschmarrn <sup>a1/b/f</sup><br>mit Apfelmus <sup>5</sup><br><br>Joghurt <sup>f</sup>                                                   |
| Freitag,<br>21.01.2022    | Fischnuggets <sup>a1/c/i</sup> mit Remou-<br>ladensoße <sup>1/5/9/a1/b/i</sup> und<br>Kartoffelbrei <sup>5/f</sup><br><br>Joghurtdessert <sup>f</sup>                                             | Gemüselasagne <sup>a1/b/f/h</sup> (Karotten,<br>Zucchini, Paprika) mit<br>Champignonsoße <sup>a1/f</sup><br><br>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