



Speiseplan

Vom 24.01.2022 bis 28.01.2022

Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
4 Montag, 24.01.2022	Feines Ragout vom Huhn ^{a1/f} mit Fingermöhrrchen ^{a1/f} und Reis Obst	Spätzle ^{a1/b} mit Champignonsoße ^{a1/f} Obst BIO
Dienstag, 25.01.2022	Spirelli ^{a1/b} mit Tomatensoße ^{a1/f} und Reibekäse ^{f/1} Salat ^{2/9}	Hausgemachter Kräuterquark ^f und Salzkartoffeln Salat ^{2/9}
Mittwoch, 26.01.2022	Suppe ^{f/h} mit Eierknöpfle ^{a1} Putencurry ^{a1/f} geschnetzelt mit Blumenkohl ^{a1/f} und Kartoffelpüree ^{5/f} Obst	Suppe ^{f/h} mit Eierknöpfle ^{a1} Eierpfannkuchen ^{a1/b} mit Apfelmus ⁵ Obst
Donnerstag, 27.01.2022	Chili con Carne (Rinderhackfleisch) ^{3/a1/f} dazu Brötchen ^{a1/a3} Joghurt ^f	Asiatische ^{a1/b} Gemüsepfanne mit Reis Joghurt ^f
Freitag, 28.01.2022	Schlemmerfilet ^{a1/c} Bordelaise vom Seelachs mit Dillsoße ^{a1/f} und Petersilienkartoffeln Joghurtdessert ^f	Vegetarische Pizza ^{a1/b/f} belegt mit Paprika, Champignon, Broccoli, Mais und Käse Joghurtdessert ^f

= **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