

Speiseplan

Vom 31.01.2022 bis 04.02.2022


Heute schon gefrühstückt?



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



	Menü 1	Menü 2 - vegetarisch
Montag, 31.01.2022	Hähnchenbrustfilet Piccata (Käse ^{1/f} Eihülle ^b) mit Spirelli ^{a1/b} und Tomatensoße ^{a1/f} Obst	Gemüse- Maultaschen ^{a1/b/f/h} mit Tomatensoße ^{a1/f} Obst
Dienstag, 01.02.2022	Gabelspaghetti ^{a1/b} mit Tomatensoße ^{a1/f} mit Tomatenwürfel und Reibekäse ^{1/f} Salat ^{2/9}	Gabelspaghetti ^{a1/b} mit Käsesoße ^{1/a1/f} und Reibekäse ^{1/f} Salat ^{2/9}
Mittwoch, 02.02.2022	Grießklößchensuppe ^{a1/b/h} mit Gemüse Hot- Dog ^{2/3/5/6/10/a1/b} zum selbstbelegen mit Gurke, Röstzwiebeln ^{a1} Obst	Grießklößchensuppe ^{a1/b/h} mit Gemüse Germknödel ^{a1/b/f} mit Kirschen gefüllt und Vanillesoße ^f Obst
Donnerstag, 03.02.2022	Putengyros mit Tzaziki ^f und Fladenbrot ^{a1/b} Joghurt ^f	Kartoffelecken ^{a1} mit Pfannengemüse und Frischkäsedip ^f Joghurt ^f
Freitag, 04.02.2022	Schlemmerfilet Broccoli ^{c/f} mit Dillsoße ^{a1/f} Pürre ^{5/f} Joghurtdessert ^f	Kartoffeltaschen ^{b/f} gefüllt mit Frischkäse ^f und Kräutern 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