



SPEISEPLAN

Schule



06.05.2024

bis

10.05.2024

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 2	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 06.05.24	Putenbratwurst (3/5) mit brauner Soße (a1/b/k/f/1), Sauerkraut (a1-5/k/f/2/5) und Salzkartoffeln Obst	Farfalle (a1-5/c) in Champignon-Käsesoße (1/a1/b/f/k) Obst
Dienstag 07.05.24	Rinderhacksteak mit Feta Gemüsefüllung (a1-5/b/f), Paprika-streifensoße (a1/b/k/f) Ebyl Fruchtjoghurt (b)	Gebackene Frühlingsrolle (a1-5/c/f) auf fruchtiger Kokos- Currysauce (5/f/k), dazu Reis Fruchtjoghurt (b)
Mittwoch 08.05.24	Tomatensuppe(a1/b/f/k) Gebackenes Kabeljaufilet in Kartoffelpanade (a1-5/d), Dillsoße (a1/b/f/k/m) Kartoffelpüree(5/b) Obst	Tomatensuppe(a1/b/f/k) Mini Germknödel (a1-5/2) mit Vanillesoße (1/b) Obst
Donnerstag 09.05.24	Feiertag	Feiertag
Freitag 10.05.24	Schlemmerfilet Broccoli (a1-5/b/d) vom Seelachs mit Kräutersoße (1/a1/b/f/k) und Kartoffelpüree (b) Pudding (b)	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (a1/h/m) mit Soße (a1/b/f/k), dazu Reis Pudding (b)

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.

Zusatzstoffe und Hauptallergene*: 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Phosphat, 4) geschwefelt, 5) mit Antioxidationsmittel, 6) mit Geschmacksverstärker, 7) geschwärzt, 8) gewachst, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 11) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 12) mit Milcheiweiß, 13) mit Eiklar, 17) koffeinhaltig, a) Glutenhaltiges Getreide, b) Milch (einschließlich Laktose), c) Ei, d) Fisch, e) Krebstiere, f) Soja, g) Erdnüsse, h) Schalenfrüchte/Nüsse, i) Sesam, k) Sellerie, m) Senf, o) Schwefeldioxide und Sulfid, r) Lupine, s) Weichtiere, zu den einzelnen Getreidesorten /Schalenfrüchten fragen Sie bitte unseren Betriebsküchenleiter.

Änderungen vorbehalten!
Das Küchenteam ist erreichbar unter Tel. 09281/1602990



Haben Sie öfters Muskelkrämpfe?

Infos über einen wichtiger Minerastoff



[Hier klicken oder scannen](#)