



SPEISEPLAN

Schule



06.03.2023

bis

10.03.2023

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 6		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	06.03.23	Quarkkeulchen (a1/b/c) mit Apfelmus (5/9) Obst	Pasta Gnocchi (a1/b/c) (Muschel Art) mit Spinat- Gorgonzolasoße (a1/b) Obst
Dienstag	07.03.23	Putengyros mit Tzaziki(f) und Fladenbrot(a*/c) Salat (2/9)	Bunter Nudelaufauf (a1/b/c) mit gelber und roter Karotte, dazu Tomaten-Basilikumsoße (a1/b/k) Salat (2/9)
Mittwoch	08.03.23	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1/c/k) Fischburger: Fischfrikadelle (a1/b/c/d) mit Salat und Remoulade(1/5/9/a1/c/m) Obst	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1/c/k) Milchreis (9/b) mit Apfelmus (5) Obst
Donnerstag	09.03.23	Lasagne Bolognese (a1/b/c) mit Rindfleisch Fruchtjoghurt (b)	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (a1/b/c) mit Soße (a1/b), dazu Reis Fruchtjoghurt (b)
Freitag	10.03.23	Backfischfilet (a1/b/c/d) in Petersiliensoße (a1/b) und Broccoli, dazu Kartoffelpüree (5/b) Quarkdessert (b,9)	Gebackene Frühlingsrolle auf fruchtiger Currysauce (5/6), dazu Kokosreis Quarkdessert (b,9)

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 Sulfit, r) Lupine, s) Weichtiere, zu den einzelnen Getreidesorten /Schalenfrüchten fragen Sie bitte unseren Betriebsküchenleiter.

Änderungen vorbehalten!
Das Küchenteam ist erreichbar unter Tel.
09281/7891622



Unser Rücken
unser stärkendes Gerüst

Wertvolle Tipps für
den Alltag

[Hier klicken oder scannen](#)

