



# SPEISEPLAN

## Schule



13.03.2023

bis

17.03.2023

**AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!**

Woche 2		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	13.03.23	Putenbratwurst (3/5) mit brauner Soße (a1/b), Sauerkraut (m/k) und Salzkartoffeln Obst	Farfalle (a1/c) in Champignon-Käsesoße (1/a1/b) Obst
Dienstag	14.03.23	Rinderhacksteak mit Feta - Gemüsefüllung (a1/b/f), Soße (a1/b/k) mit Paprikastreifen und Ebly (a1) Salat (2/9)	Indisches Kartoffelcurry (a1/b) mit Blumenkohl, Erbsen und Steckrüben Salat (2/9)
Mittwoch	15.03.23	Möhrencremesuppe (a1/b) Mini Germknödel (a**/b/c) mit Vanillesoße (1/9/b) Obst	Möhrencremesuppe (a1/b) Eieromelette mit Tomaten-Käse-Füllung (1/b/c), Kaisergemüse (a1/b) und Kartoffeln Obst
Donnerstag	16.03.23	Nudeleintopf (a1/c/k) mit Rindfleisch und Gemüse, dazu Vollkornbrot (a1/a3/f/i) Joghurt (b)	Ravioli (1/b/c) mit Pilzfüllung und Käsesoße (1/a1/b/k) Joghurt (b)
Freitag	17.03.23	Schlemmerfilet Broccoli (1/d) vom Seelachs mit Kräutersoße (1/a1/b) und Kartoffelpüree (b) Quarkdessert (b,9)	Kräuterrührei (b/c) mit Tomaten-Ragout (a1/b/k) und Salzkartoffeln 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 Sulfid, 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](#)