



SPEISEPLAN

Schule



27.03.2023

bis

31.03.2023

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 4		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	27.03.23	Geflügelklopse (2/3/5) mit Kräutersoße (a1/b), Fingermöhren (a1/b) und Reis Obst	Spätzle (a1/b/c) mit Champignonsoße (a1/b) Obst
Dienstag	28.03.23	Schlemmerfilet Bordelaise (a1/d/k) vom Seelachs mit Dillssoße (a1/b/k) und Petersilienkartoffeln Salat (2/9)	Hausgemachter Kräuterquark (b) und Salzkartoffeln Salat (2/9)
Mittwoch	29.03.23	Lauchcremesuppe (a1/b) Chili con Carne vom Rind (3/a1/b) mit Brötchen (a1/a3) Obst	Lauchcremesuppe (a1/b) Eierpfannkuchen (a1/b/c) mit Apfelmus (5/9) Obst
Donnerstag	30.03.23	Putengeschnetzeltes (a1/b) mit Curry, Blumenkohl (a1/b) und Kartoffelpüree (5/b) Fruchtjoghurt (b)	Kartoffel-Spinatauflauf (a1/b/c) mit cremiger Kürbissoße (a1/b) Fruchtjoghurt (b)
Freitag	31.03.23	Spirelli (a1/c) mit Tomatensoße (a1/b) und Reibekäse (1/b) Quarkdessert (b,9)	Gemüselasagne (a1/b/c/k) mit Karotten, Zucchini und Brokkoli, dazu Champignonsoße (a1/b) 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](#)

