



SPEISEPLAN

Schule



17.04.2023

bis

21.04.2023

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 1		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	17.04.23	Putenschnitzel (2/a1/c) Soße, dazu Erbsen (a1/b) und Kartoffeln Obst	Ratatouille (2/6/9/a1/k) aus Tomaten, Auberginen und Paprika, dazu Parboiled-Reis Obst
Dienstag	18.04.23	Paniertes Seelachsfilet (a1/d), dazu Remouladensoße (1/5/9/a1/b/m) und Kartoffelsalat (m/o) Salat	Gebackener Kartoffel – Gemüseauflauf (a1/b/c/k) mit Karotte und Broccoli, dazu Kräutersoße (a1/b/k) Salat
Mittwoch	19.04.23	Zucchini cremesuppe (a1/b/k) Nudel-Gemüsepfanne (a1/b/c) mit Hühnerfleisch und Kräuterdip (b) Obst	Zucchini cremesuppe (a1/b/k) Grießbrei (a1/b/9) mit Apfelmus Obst
Donnerstag	20.04.23	Puten- Currywurst (a1/2/3/5/6/m) vom Schwein mit Kartoffelecken Joghurt (b)	Rührei (b/c) mit Rahmspinat (a1/b) und Salzkartoffeln Joghurt (b)
Freitag	21.04.23	Kartoffeltaschen (c/b) gefüllt mit Frischkäse Fingermöhren (a*/b) und Kräutersoße(a/b/k) Quarkdessert (b,9)	Butternudeln (a1//b/c) mit Lauch-Kürbissoße (a1/b/k) 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**



60 Tage kostenloses Mittagessen für Ihr Kind

Gewinner gesucht!

Beantworten Sie
1 Frage zur Ernährung.



Einfach nah. Meine AOK.