



SPEISEPLAN

Schule



01.05.2023

bis

05.05.2023

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 3		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	01.05.23	Feiertag	Feiertag
Dienstag	02.05.23	Hamburger vom Rind (a*/m/i) Salat und Soße zum Selbstbelegen Salat (2/9)	Gabelspaghetti (a1/b) mit Käsesoße (a1/b/k/1) und Reibekäse (1/f) Salat (2/9)
Mittwoch	03.05.23	Eierflockensuppe mit Gemüse (a1/c,k) Gebackenes Kabeljaufilet in Kartoffelpanade (a1/b/c/d), dazu Dillsoße (a1/b) und Kartoffelpüree (b) Obst	Eierflockensuppe mit Gemüse (a1/c,k) Milchreis (9/b) mit Fruchtsoße (5/9) Obst
Donnerstag	04.05.23	Putenspieße mit Geflügelsoße (a1/b), Mischgemüse (a1/b) und Kartoffelpüree (5/b) Fruchtjoghurt (b)	Kartoffelsuppe (k) mit Sellerie und Karotte, dazu Brötchen (a1/a3) Fruchtjoghurt (b)
Freitag	05.05.23	Gebratenes Seehechtfilet (a1/b/d) mit Kräuterbutter (b) und Zitrone, dazu Kartoffelpüree (b) Quarkdessert (9,b)	Spirelli (a1/c) mit Tomatensoße (a1/b) und Reibekäse (1/b) Quarkdessert (9,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. **09281/7891622**



Wann sind wir denn da?
Tipps für ein entspanntes Reisen mit Kindern

[Hier klicken oder scannen](#)

