



SPEISEPLAN

Schule



18.09.2023

bis

22.09.2023

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 5	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 18.09.23	Hähnchenbrustfilet Piccata in Käse- Eihülle (1/b/c) mit Tomatensoße (a1/b) und Spirelli (a1/c) Obst	Gemüseschnitzel (a1) mit Kräutersoße (a1/b) und Süßkartoffelpüree (b) Obst
Dienstag 19.09.23	Chickenhaxen (a/c/k) mit Bratensoße dazu Reis Salat (2/9)	Spaghetti (a1/b) mit Gemüse-Bolognese (a1/b/k) Salat (2/9)
Mittwoch 20.09.23	Grießklößchensuppe mit Gemüse(a1/b) Hot- Dog (a*c2/3/5/6) zum selbstbelegen mit Gurke und Röstzwiebeln Obst	Grießklößchensuppe mit Gemüse(a1/b) Kaiserschmarrn (a1/b/c) mit Vanillesoße (1/9/b) Obst
Donnerstag 21.09.23	Geflügelfrikadelle(a1/b/c/m/i) mit Rahmwirsing (a1/b) und Salzkartoffeln Fruchtjoghurt (b)	Blumenkohlröschen mit Sauce Hollandaise (b/c) und Kartoffeln Fruchtjoghurt (b)
Freitag 22.09.23	Spaghetti (a1/c) mit Käse- Sahne- Soße(a1/b) und Broccoli Quarkdessert (b,9)	Gemüse- Maultaschen (a1/b/c/k) in Wurzelgemüesoße (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



Wandern sie gerne?

Wertvolle Tipps für ein gutes Gelingen, auch mit Kindern

[Hier klicken oder scannen](#)

