



# SPEISEPLAN

## Schule



25.09.2023

bis

29.09.2023

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

Woche 6		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	25.09.23	Quarkkeulchen (a1/b/c) mit Apfelmus (5/9)  Obst	Pasta Gnocchi (a1/b/c) (Muschel Art) mit Spinat- Gorgonzolasoße (a1/b)  Obst
Dienstag	26.09.23	Putengyros mit Tzaziki(f) und Fladenbrot(a*/c)  Salat (2/9)	Bunter Nudelaufauf (a1/b/c) mit gelber und roter Karotte, dazu Tomaten-Basilikumsoße (a1/b/k)  Salat (2/9)
Mittwoch	27.09.23	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1/c/k) Fischburger: Fischfrikadelle (a1/b/c/d) mit Salat und Remoulade(1/5/9/a1/c/m)  Obst	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1/c/k)  Milchreis (9/b) mit Mandarinenkompot (5)  Obst
Donnerstag	28.09.23	Lasagne Bolognese (a1/b/c) mit Rindfleisch  Fruchtjoghurt (b)	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (a1/b/c) mit Soße (a1/b), dazu Reis  Fruchtjoghurt (b)
Freitag	29.09.23	Seehechtfilet (d) gebraten mit Buttergemüseragout (a1/b) dazu Kartoffelpüree (5/b)  Quarkdessert (b,9)	Gebackene Frühlingsrolle auf fruchtiger Currysauce (5/6), dazu Kokosreis  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) Schwefeldioxyde und Sulfit, 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](#)

