



# SPEISEPLAN

## Schule



**02.10.2023**

**bis**

**06.10.2023**

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

Woche 1	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 02.10.23	Putenschnitzel (2/a1/c) mit Soße (a1) dazu Erbsen (a1/b) und Kartoffeln  Obst	Ratatouille (2/6/9/a1/k) aus Tomaten, Auberginen und Paprika, dazu Parboiled-Reis  Obst
Dienstag 03.10.23	Flunderfilet (a1/b/d) gebraten, Remouladensoße (1/5/9/a1/b/m), Kartoffelsalat (m/o)  Salat (2/9)	Gebackener Kartoffel – Gemüseauflauf (a1/b/c/k) mit Karotte und Broccoli, dazu Kräutersoße (a1/b/k)  Salat (2/9)
Mittwoch 04.10.23	Zucchinicremesuppe (a1/b/k) Nudel-Gemüsepfanne (a1/b/c) mit Hühnerfleisch und Kräuterdip (b)  Obst	Zucchinicremesuppe (a1/b/k) Grießbrei (b/9) mit Apfelmus (5)  Obst
Donnerstag 05.10.23	Puten- Currywurst (a1/2/3/5/6/m) mit Kartoffel-Röstzwiebelpüree (b)  Joghurt (b)	Rührei (b/c) mit Rahmspinat (a1/b) und Salzkartoffeln  Joghurt (b)
Freitag 06.10.23	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 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](#)

