



SPEISEPLAN

Schule



09.10.2023

bis

13.10.2023

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 2		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	09.10.23	Putenbratwurst (3/5) mit brauner Soße (a1/b), Sauerkraut (m/k) und Salzkartoffeln Obst	Farfalle (a1/c) in Champignon-Käsesoße (1/a1/b) Obst
Dienstag	10.10.23	Rinderhacksteak mit Feta - Gemüsefüllung (a1/b/f), Soße (a1/b/k) mit Paprikastreifen und Eibly (a1) Salat (2/9)	Indisches Kartoffelcurry (a1/b) mit Blumenkohl, Erbsen und Steckrüben Salat (2/9)
Mittwoch	11.10.23	Möhrencremesuppe (a1/b) Mini Germknödel (a**/b/c) mit Vanillesoße (1/9/b) Obst	Möhrencremesuppe (a1/b) Eieromelette mit Käse-Füllung (1/b/c), Kaisergemüse (a1/b) und Kartoffeln Obst
Donnerstag	12.10.23	Nudeleintopf (a1/c/k) mit Rindfleisch und Gemüse, dazu Vollkornbrot (a1/a3/f/i) Joghurt (b)	Ravioli (1/b/c) mit Pilzfüllung und Käsesoße (1/a1/b/k) Joghurt (b)
Freitag	13.10.23	Schlemmerfilet Broccoli (1/d) vom Seelachs mit Kräutersoße (1/a1/b) und Kartoffelpüree (b) Quarkdessert (b,9)	Kräuterrührei (b/c) mit Tomaten-Ragout (a1/b/k) und Salzkartoffeln 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](#)

