



SPEISEPLAN

Schule



16.10.2023

bis

20.10.2023

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 3		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	16.10.23	Spaghetti (a1/c) Bolognese (3/a1/k) aus Rinderhackfleisch Obst	Eierragout (a1/b) in Senfsoße (a1/b/m) mit Kartoffeln Obst
Dienstag	17.10.23	Hamburger vom Rind (a*/m/i) Salat und Soße zum Selbstbelegen Salat (2/9)	Gabelspaghetti (a1/c/b) mit Käsesoße (a1/b/k/1) und Reibekäse (1/f) Salat (2/9)
Mittwoch	18.10.23	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	19.10.23	Putenspieß mit Geflügelsoße (a1/b), Mischgemüse (a1/b) und Reis Fruchtjoghurt (b)	Kartoffelsuppe (k) mit Sellerie und Karotte, dazu Brötchen (a1/a3) Fruchtjoghurt (b)
Freitag	20.10.23	Gebratenes Seehechtfilet (a1/b/d) mit Kräuterbutter (b) und Zitrone, dazu Petersilienkartoffeln 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) 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](#)

