



SPEISEPLAN

Schule



23.10.2023

bis

27.10.2023

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 4	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 23.10.23	Geflügelklopse (2/3/5) mit Kräutersoße (a1/b), Fingermöhren (a1/b) und Reis Obst	Spätzle (a1/b/c) mit Champignonsoße (a1/b) Obst
Dienstag 24.10.23	Schlemmerfilet Bordelaise (a1/d/k) vom Seelachs mit Dillsoße (a1/b/k) und Petersilienkartoffeln Salat (2/9)	Hausgemachter Kräuterquark (b) und Salzkartoffeln Salat (2/9)
Mittwoch 25.10.23	Blumenkohlcremesuppe (a1/b) Chili con Carne vom Rind (3/a1/b) mit Brötchen (a1/a3) Obst	Blumenkohlcremesuppe (a1/b) Eierpfannkuchen (a1/b/c) mit Apfelmus (5/9) Obst
Donnerstag 26.10.23	Putengeschnetzeltes (a1/b) mit Curry, Kohlrabigemüse (a1/b) und Kartoffelpüree (5/b) Fruchtjoghurt (b)	Spinatlasagne (a1/b/c) mit cremiger Kürbisssoße (a1/b) Fruchtjoghurt (b)
Freitag 27.10.23	Asiatische (f/k) Gemüsepfanne mit Reis Quarkdessert (b/9)	Gemüselasagne (a1/b/c/k) mit Karotten, Zucchini und Brokkoli, dazu Petersiliensoße (a1/b) 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](#)

