



# SPEISEPLAN

## Schule



**30.10.2023**

**bis**

**03.11.2023**

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

Woche 5	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 30.10.23	Hähnchenbrustfilet Piccata in Käse- Eihülle (1/b/c) mit Tomatensoße (a1/b) und Spirelli (a1/b/c) Obst	Gemüseschnitzel (a1) mit Kräutersoße (a1/b) und Süßkartoffelpüree (b) Obst
Dienstag 31.10.23	Chickenhaxen (a/c/k) mit Bratensoße dazu Reis Salat (2/9)	Spaghetti (a1/b/c) mit Gemüse-Bolognese (a1/b/k) Salat (2/9)
Mittwoch 01.11.23	Grießklößchensuppe mit Gemüse(a1/b) Hot- Dog (a*c2/3/5/6) zum selbstbelegen mit Gurke und Röstzwiebeln Obst	Grießklößchensuppe mit Gemüse(a1/b) Kaiserschmarrn (a1/b/c) mit Vanillesoße (1/9/b) Obst
Donnerstag 02.11.23	Geflügelfrikadelle(a1/b/c/m/i) mit Rahmwirsing (a1/b) und Salzkartoffeln Fruchtjoghurt (b)	Blumenkohlrisotto mit Sauce Hollandaise (b/c) und Kartoffeln Fruchtjoghurt (b)
Freitag 03.11.23	Gabelspaghetti (a1/b/c) mit Käse- Sahne- Soße(a1/b) und Broccoli Quarkdessert (b,9)	Gebackenes Schollenfilet(a1/d) in Senf- Dillsoße(a1/b/m) dazu Kartoffelpüree(4) 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](#)

