

SPEISEPLAN Schule



08.01.2024

bis

12.01.2024

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 3	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 08.01.24	Chickenhaxen (a/c/k) mit Bratensoße dazu Reis Obst	Gabelspaghetti (a1/c/b) mit Käsesoße (a1/b/k) Obst
Dienstag 09.01.24	Chili con Carne vom Rind (3/a1/b) mit Brötchen (a1/a3) Salat (2/9)	Eieromelette mit Käse-Füllung (1/b/c), Kaisergemüse (a1/b) und Kartoffeln Salat (2/9)
Mittwoch 10.01.24	Eierflockensuppe mit Gemüse (a1/c,k) Schlemmerfilet Bordelaise (a1/d/k) vom Seelachs mit Dillsoße (a1/b/k) und Petersilienkartoffeln Obst	Eierflockensuppe mit Gemüse (a1/c,k) Milchreis(9/b) mit Zimt- Zuckermischung und Mandarinenkompott (9) Obst
Donnerstag 11.01.24	Putengeschnetzeltes (a1/b) mit Curry, Kohlrabigemüse (a1/b) und Kartoffelpüree (5/b) Fruchtjoghurt (b)	Kartoffelsuppe (5/b/k) mit Sellerie und Karotte, dazu Brötchen (a1/a3) Fruchtjoghurt (b)
Freitag 12.01.24	Kartoffeltaschen (c/b) gefüllt mit Frischkäse Fingermöhren (a*/b) und Kräutersoße(a/b/k) Pudding (b)	Nudeln (a1/b/c) mit Tomatensoße(a1/b) und Reibekäse(1/b) Pudding (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) Schwefeldioxide und Sulfid, 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](#)

