

SPEISEPLAN

Schule



15.01.2024

bis

19.01.2024

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 4	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 15.01.24	Spaghetti (a1/b/c) Bolognese (3/a1/k) aus Rinderhackfleisch Obst	Blumenkohlrisotto mit Sauce Hollandaise (b/c) und Kartoffeln Obst
Dienstag 16.01.24	Flunderfilet (a1/b/c/d) gebacken, Remouladensoße (1/5/9/a1/b/m), Kartoffelsalat (m/o) Salat (2/9)	Kräuterrührei (b/c) mit Tomaten- Ragout (a1/b/k) und Salzkartoffeln Salat (2/9)
Mittwoch 17.01.24	Möhrencremesuppe (a1/b) Indisches Kartoffelcurry (a1/b) mit Hühnerfleisch Blumenkohl, Erbsen und Steckrüben Obst	Möhrencremesuppe (a1/b) Eierpannkuchen (a1/b/c) mit Apfelmus (5/9) Obst
Donnerstag 18.01.24	Nudeleintopf (a1/b/c/k) mit Rindfleisch und Gemüse, dazu Vollkornbrot (a1/a3/f/i) Fruchtjoghurt (b)	Ratatouille (2/6/9/a1/k) aus Tomaten, Auberginen und Paprika, dazu Parboiled- Reis Fruchtjoghurt (b)
Freitag 19.01.24	Bratheringsfilet (1/9/a1/b/d/f/m) im Sauersud, dazu Salzkartoffeln Pudding (b)	Spätzle (a1/b/c) mit Champignonsoße (a1/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](#)

