



SPEISEPLAN

Schule



22.01.2024

bis

26.01.2024

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 5	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 22.01.24	Hähnchenbrustfilet Piccata in Käse- Eihülle (1/b/c) mit Tomatensoße (a1/b) und Spirelli (a1/b/c) Obst	Pasta Gnocchi (a1/b/c) (Muschel Art) mit Spinat- Gorgonzolasoße (a1/b) Obst
Dienstag 23.01.24	Hamburger vom Rind (a*/m/i) Salat und Soße zum Selbstbelegen Salat (2/9)	Gebackener Kartoffel – Gemüseauflauf (a1/b/c/k) mit Karotte, Blumenkohl und Broccoli, dazu Kräutersoße (a1/b/k) Salat (2/9)
Mittwoch 24.01.24	Tomatensuppe(a1/b) Seehechtfilet (d) gebacken mit Buttergemüseragout (a1/b) dazu Kartoffelpüree (5/b) Obst	Tomatensuppe(a1/b) Milchreis (9/b) mit Fruchtsoße (5/9) Obst
Donnerstag 25.01.24	Geflügelfrikadelle(a1/b/c/m/i) mit Rahmwirsing (a1/b) und Salzkartoffeln Fruchtjoghurt (b)	Gemüselasagne (a1/b/c/k) mit Karotten, Zucchini und Brokkoli, dazu Petersiliensoße (a1/b) Fruchtjoghurt (b)
Freitag 26.01.24	Fischragout (a1/b/d) mit Gemüsestreifen (k) dazu Reis Pudding (b)	Nudeln (a1/b/c) mit Tomatensoße (a1/b) dazu Reibekäse (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 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](#)

