



SPEISEPLAN

Schule



29.01.2024

bis

02.02.2024

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 6	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 29.01.24	Putengyros mit Tzaziki(a1/b/c/f) und Fladenbrot(a*/c) Obst	Quarkkeulchen (a1/b/c) mit Apfelmus (5) Obst
Dienstag 30.01.24	Geflügelklopse (2/3/5) mit Kräutersoße (a1/b), Fingermöhren (a1/b) und Reis Salat (2/9)	Bunter Nudelaufguss (a1/b/c) mit Kaisergemüse, dazu Tomaten-Basilikumsoße (a1/b/k) Salat (2/9)
Mittwoch 31.01.24	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1/c/k) Fischburger: Fischfrikadelle (a1/b/c/d) mit Salat und Remoulade(1/5/9/a1/c/m) Obst	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1/c/k) Kaiserschmarrn (a1/b/c) mit Vanillesoße (1/9/b) Obst
Donnerstag 01.02.24	Lasagne Bolognese (a1/b/c) mit Rindfleisch Fruchtjoghurt (b)	Eierragout (a1/b) in Senfsoße (a1/b/m) mit Kartoffeln Fruchtjoghurt (b)
Freitag 02.02.24	Gemüseschnitzel (a1) mit Kräutersoße (a1/b) und Süßkartoffelpüree (5/b) Pudding (b)	Nudeln (a1/b/c) mit Käse- Sahne- Soße(a1/b) Broccoli, Tomatenwürfel Pudding (b)

Alle Menüs wurden auf Grundlage der Empfehlungen der Deutschen 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](#)

