



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 4	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 12.08.2024	Spaghetti (a1-5/c) Bolognese (3/a1/k) aus Rinderhackfleisch mit Reibekäse (b) Obst	Blumenkohlröschen (k) mit Sauce Hollandaise (b/a1/k/c) und Kartoffeln Obst
Dienstag 13.08.2024	Nudeleintopf (a1-5/c/k) mit Rindfleisch und Gemüse, dazu Vollkornbrot (a1/a3/f/i) Fruchtjoghurt (b)	Kräuterrührei (b/c/k) mit Tomaten-Ragout (a1/b/k) und Salzkartoffeln Fruchtjoghurt (b)
Mittwoch 14.08.2024	Möhrencremesuppe (a1/b/k) Gebackenes Seelachsfilet (a1/b/m/d), Remouladensoße (a1-5/c/m/b/9/1/2), Kartoffelsalat (1/2/9/m/k) Obst	Möhrencremesuppe (a1/b/k) Eierpfannkuchen (a1-5/b/c) mit Apfelmus (5) Obst
Donnerstag 15.08.2024	Indisches Curry (a1/b/k) mit Hühnerfleisch, Kartoffeln, Blumenkohl, Erbsen und Steckrüben Salat (2/9)	Ratatouille (a1/k) aus Tomaten, Auberginen und Paprika, dazu Reis (k) Salat (2/9)
Freitag 16.08.2024	Bratheringsfilet (a1/d/2/1/9/f/k) im Sauersud, dazu Salzkartoffeln Pudding (b)	Spätzle (a1-5/c) mit Champignonsoße (1/k/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) Glutenthaltiges 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.

\*und daraus gewonnene Erzeugnisse

\*\*namentliche Weizen a1, Roggen a2, Gerste a3, Hafer a4, Dinkel a5, Kamut a6

\*\*\*namentliche Mandeln h1, Haselnüsse h2, Walnüsse h3, Cashewnüsse h4, Pecannüsse h5, Paranüsse h6, Pistazien h7, Macadamianüsse h8



**Genuss mit gutem Gewissen**  
**Nachhaltiges Kochen!**

[Hier klicken oder scannen](#)

