

SPEISEPLAN

Schule

16.09.2024 bis 20.09.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 3	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 16.09.2024	Chickenhaxen (a1-5) mit Bratensoße (a1/k/1) dazu Reis (k) Obst	Nudeln (a1-5/c) mit Käsesoße (a1/b/k/1) Obst
Dienstag 17.09.2024	Putengeschnetzeltes (a1/b/k) mit Curry, Kohlrabigemüse (a1/k/b) und Kartoffelpüree (5/b) Erdbeerjoghurt (b)	Kartoffelsuppe (b/5/k) mit Gemüse, dazu Brötchen (a1/a3) Erdbeerjoghurt (b)
Mittwoch 18.09.2024	Eierflockensuppe mit Gemüse (c/k) Schlemmerfilet Bordelaise vom Seelachs (a1-5/d) mit Dillsoße (a1/b/k/m/1/9) und Petersilienkartoffeln Obst	Eierflockensuppe mit Gemüse (c/k) Milchreis (b) mit Zimt- Zuckermischung und Pfirsichkompott Obst
Donnerstag 19.09.2024	Chili con Carne vom Rind (k/a1) mit Brötchen (a1/a3) Salat (2/9)	Kichererbsen-Curry (a1), Kaisergemüse (a1/b/k) und Kartoffeln Salat (2/9)
Freitag 20.09.2024	Kartoffeltaschen (b) gefüllt mit Frischkäse Fingermöhren (a1/b/k) und Kräutersoße (a1/b/k) Vanillepudding (b)	Nudeln (a1-5/c) mit Tomatensoße (a1/b/k) und Reibekäse (b) Vanillepudding (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.

*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

Änderungen vorbehalten!
Das Küchenteam ist erreichbar unter Tel.
09281/1602990

Keine Zeit

und trotzdem Vitamine
Zu sich nehmen?



[Hier klicken oder scannen!](#)

