

SPEISEPLAN

Schule

23.09.2024 bis 27.09.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 4	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 23.09.2024	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 24.09.2024	Nudeleintopf (a1-5/c/k) mit Rindfleisch und Gemüse, dazu Vollkornbrot (a1/a3/f/i) Bananenjoghurt (b)	Kräuterrührei (b/c/k) mit Tomaten-Ragout (a1/b/k) und Salzkartoffeln Bananenjoghurt (b)
Mittwoch 25.09.2024	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 26.09.2024	Indisches Curry (a1/b/k) mit (Hühnerfleisch, Blumenkohl, Erbsen, Steckrüben) dazu Kartoffeln Salat (2/9)	Ratatouille (a1/k) aus Tomaten, Auberginen und Paprika, dazu Reis (k) Salat (2/9)
Freitag 27.09.2024	Bratheringsfilet (a1/d/2/1/9/f/k) im Sauersud, dazu Salzkartoffeln Erdbeerpudding (b)	Spätzle (a1-5/c) mit Champignonssoße (1/k/a1/b) Erdbeerpudding (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!](#)

