

# SPEISEPLAN

## Schule

07.10.2024 bis 11.10.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 6	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 07.10.2024	Quarkkeulchen (a1-5/b/c) mit Apfelmus (5) Obst	Lasagne Bolognese (a1-5/b/c) mit Rindfleisch und Tomatensoße (a1/k/b) Obst
Dienstag 08.10.2024	Bunter Nudelauflauf (a1-5/c/b/k) mit Kaisergemüse, dazu Tomaten-Basilikumsoße (a1/k/b) Pfirsich- Maracujajoghurt (b)	Geflügelklopse (a1-5/c/m) Kräutersoße (a1/b/k), Fingermöhren (a1/b/k) Reis (k) Pfirsich- Maracujajoghurt (b)
Mittwoch 09.10.2024	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1-5/k) Kaiserschmarrn (a1-5/b/c) mit Vanillesoße (1/b) Obst	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1-5/k) Fischburger: Fischfrikadelle (a1-5/m/b/d) mit Salat und Remoulade (a1-5/1/b/9/a1/c/m/2) und Brötchen (i/a1-5) Obst
Donnerstag 10.10.2024	Eierragout in Senfsoße (a1/b/m/k/c/1/9) mit Kartoffeln Salat (2/9)	Putengyros mit Tzaziki (b/c/m/2/9) und Fladenbrot (a1-5/c) Salat (2/9)
Freitag 11.10.2024	Nudeln (a1-5/c) mit Tomaten- Sahnesoße (a1/b/k) und Broccoli Schokopudding (b)	Gemüseschnitzel (a1-5) mit Kräutersoße (a1/b/k) und Süßkartoffelpüree (5/b) Schokopudding (b)

### Empfehlung einer Nachhaltigen Ernährung.

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](#)

