

SPEISEPLAN

Schule

28.10.2024 bis 01.11.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 2	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 28.10.2024	Farfalle (a1-5/c) in Champignon-Käsesoße (1/a1/b/k) Obst	Geflügelbratwurst (b/k) mit brauner Soße (a1/b/k/1), Sauerkraut (a1-5/k/2/5) und Salzkartoffeln Obst
Dienstag 29.10.2024	2x Gebackene Frühlingsrolle (a1-5/c/f) auf fruchtiger Kokos- Currysauce (b/k) Mangojoghurt (b)	Rinderhacksteak mit Feta Gemüsefüllung (a1-5/b/c), Paprikastreifensoße (a1/b/k) Reis Mangojoghurt (b)
Mittwoch 30.10.2024	Tomatensuppe(a1/b/k) Mini-Germknödel (a1-5/b/c) mit Vanillesoße (1/b) Obst	Tomatensuppe(a1/b/k) Gebackenes Kabeljaufilet in Kartoffelpanade (a1-5/d), Dillsoße (a1/b/k/m/1/9) Kartoffelpüree (5/b) Obst
Donnerstag 31.10.2024	Spinatlasagne (a1-5/b) mit cremiger Kürbisssoße (a1/b/k) Salat (2/9)	Putenbrust mit Geflügelsoße (a1/b/k/1), Mischgemüse (a1/b/k) und Reis (k) dazu Salat (2/9)
Freitag 01.11.2024	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (a1/k/m) mit Soße (a1/b/k), dazu Reis (k) Karamellpudding (b)	Schlemmerfilet Broccoli (a1-5/b/d) vom Seelachs mit Kräutersoße (a1/b/k/m/1/9) und Kartoffelpüree (b/5) Karamellpudding (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 Sulfite, 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](#)

