

# SPEISEPLAN

## Schule

04.11.2024 bis 08.11.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 3	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 04.11.2024	Nudeln (a1-5/c) mit Käsesoße (a1/b/k/1) Obst	Chickenhaxen (a1-5) mit Bratensoße (a1/k/1) dazu Reis (k) Obst
Dienstag 05.11.2024	Kartoffelsuppe (b/5/k) mit Gemüse, dazu Brötchen (a1/a3) Erdbeerjoghurt (b)	Putengeschnetzeltes (a1/b/k) mit Curry, Kohlrabigemüse (a1/k/b) und Kartoffelpüree (5/b) Erdbeerjoghurt (b)
Mittwoch 06.11.2024	Eierflockensuppe mit Gemüse (c/k) Milchreis (b) mit Zimt- Zuckermischung und Pfirsichkompott Obst	Eierflockensuppe mit Gemüse (c/k) Schlemmerfilet Bordelaise vom Seelachs (a1-5/d) mit Dillsoße (a1/b/k/m/1/9) und Petersilienkartoffeln Obst
Donnerstag 07.11.2024	Kichererbsencurry (a1) (Paprika/Tomate) Ebly Salat (2/9)	Chili con Carne vom Rind (k/a1) mit Brötchen (a1/a3)  Salat (2/9)
Freitag 08.11.2024	Nudeln (a1-5/c) mit Tomatensoße (a1/b/k) und Reibekäse (b) Vanillepudding (b)	Kartoffeltaschen (b) gefüllt mit Frischkäse Fingermöhren (a1/b/k) und Kräutersoße (a1/b/k) Vanillepudding (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) Schwefeldioxid 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](#)

