

# SPEISEPLAN

## Schule

11.11.2024 bis 15.11.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 4	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 11.11.2024	Blumenkohlröschen (k) mit Sauce Hollandaise (b/a1/k/c) und Kartoffeln Obst	Spaghetti (a1-5/c) Bolognese (3/a1/k) aus Rinderhackfleisch mit Reibekäse (b) Obst
Dienstag 12.11.2024	Kräuterrührei (b/c/k) mit Tomaten-Ragout (a1/b/k) und Salzkartoffeln Bananenjoghurt (b)	Nudeleintopf (a1-5/c/k) mit Rindfleisch und Gemüse, dazu Vollkornbrot (a1/a3/f/i) Bananenjoghurt (b)
Mittwoch 13.11.2024	Möhrencremesuppe (a1/b/k) Eierpfannkuchen (a1-5/b/c) mit Apfelmus (5) Obst	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
Donnerstag 14.11.2024	Ratatouille (a1/k) aus Tomaten, Auberginen und Paprika, dazu Reis (k) Salat (2/9)	Indisches Curry (a1/b/k) mit (Hühnerfleisch, Blumenkohl, Erbsen, Steckrüben) dazu Kartoffeln Salat (2/9)
Freitag 15.11.2024	Spätzle (a1-5/c) mit Champignonsoße (1/k/a1/b) Erdbeerpudding (b)	Bratheringsfilet (a1/d/2/1/9/f/k) im Sauersud, dazu Salzkartoffeln Erdbeerpudding (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](#)

