

# SPEISEPLAN

## Schule

18.11.2024 bis 22.11.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 5	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 18.11.2024	Pasta Gnocchi (a1-5/c) (Muschel Art) mit Spinat- Gorgonzolasoße (a1/b/k) Obst	Hähnchenbrustfilet Piccata in Käse-Eihülle (a1-5/b), Tomatensoße (a1/k/b) und Spirelli (a1-5/c) Obst
Dienstag 19.11.2024	Kartoffel – Gemüseauflauf (b/c/k) mit Kaisergemüse, Kräutersoße (a1/b/k) Heidelbeerjoghurt (b)	Geflügelfrikadelle (a1-5/b/c/m) mit Soße (a1/k/1/b) dazu Rahmwirsing (a1/b/k) und Salzkartoffeln Heidelbeerjoghurt (b)
Mittwoch 20.11.2024	Tomatencreamsuppe(a1/b/k) Milchreis (b) mit Zimt- Zuckermischung und Fruchtsoße (1) Obst	Tomatencreamsuppe(a1/b/k) Seehechtfilet (a1-5/d) gebacken mit Buttergemüseragout (a1/b/k) dazu Kartoffelpüree (5/b) dazu Obst
Donnerstag 21.11.2024	Gemüselasagne (a1-5/b/c/k) mit Karotten, Zucchini und Brokkoli, dazu Petersiliensoße (a1/b/k) Salat (2/9)	Hamburger vom Rind (a1/m/i) Salat und Soße (1/2/9/m/b) Gurke (1/2/9), Röstzwiebeln (a1-5/5/b) Salat (2/9)
Freitag 22.11.2024	Nudeln (a1-5/c) mit Tomtensoße (a1/b/k) dazu Reibekäse (b) Vanillepudding (b)	Gebackenes Schollenfilet (a1-5/d) mit Dillsoße (a1/b/m/1/9/k) dazu Kartoffeln 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) 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](#)

