

SPEISEPLAN

Schule



09.12.2024 bis 13.12.2024

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 1	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 09.12.2024	Butternudeln (a1-5/c) mit Lauch-Kürbissoße (a1/b/k) Obst	Putenschnitzel paniert (a1-5) mit Soße (a1/k/1/b) dazu Erbsen (a1/b/k) und Kartoffeln Obst
Dienstag 10.12.2024	Hausgemachter Kräuterquark (b) und Salzkartoffeln Kirschjoghurt (b)	Nudeln (a1-5/c) mit Soße Cabonara Art (a1/k/1/b) mit Putenschinken (2/3/5) Kirschjoghurt (b)
Mittwoch 11.12.2024	Kürbis-Karottencremesuppe (a1/b/k) Grießbrei (a1/b) mit Apfelmus (5) Obst	Kürbis-Karottencremesuppe (a1/b/k) Hot- Dog mit Geflügel- Wiener (a1-5) zum selbstbelegen mit Gurke (1/2/9) und Röstzwiebeln (a1-5) Obst
Donnerstag 12.12.2024	Rührei (b/c/k) mit Rahmspinat (a1/b/k) und Salzkartoffeln Salat (2/9)	Geflügel- Currywurst (17/a1/9/m/1) mit Kartoffel- Röstzwiebelpüree (a1-5/5/b) Salat (2/9)
Freitag 13.12.2024	Spaghetti (a1-5/c) mit Gemüse-Bolognese (a1/k) und Reibekäse (b) Vanillepudding (b)	Seelachs Toscana paniert (d/a1/m/1/9) mit Kräuterbutter (b) und Zitrone, dazu Petersilienkartoffeln 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) Schwefeldioxyde 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



Haben Sie öfters
Muskelkrämpfe?

Infos über einen wichtigen
Minerastoff

