

SPEISEPLAN

Schule



06.01.2025 bis 10.01.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 5	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 06.01.2025	Feiertag	Feiertag
Dienstag 07.01.2025	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 08.01.2025	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) Obst
Donnerstag 09.01.2025	Kürbis- Champignonragout (a1/b/k) mit bunten Spirelli (a1-5/c) 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 10.01.2025	Bandnudeln (a1-5/c) mit Tomatensoße (a1/b/k) dazu Reibekäse (b) Vanillepudding (b)	Putengeschnetzeltes (a1/b/k) mit Champignon 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



Unser Körper
braucht Wasser
Wertvolle Tipps rund
ums Thema Trinken

[Hier klicken oder scannen](#)

