

SPEISEPLAN

Schule



13.01.2025 bis 17.01.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 6	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 13.01.2025	Quarkkeulchen (a1-5/b/c) mit Apfelmus (5) Obst	Lasagne Bolognese (a1-5/b/c) mit Rindfleisch und Tomatensoße (a1/k/b) Obst
Dienstag 14.01.2025	Bunter Nudelauflauf (a1-5/c/b/k) mit Kaisergemüse, dazu Tomaten- Basilikumsoße (a1/k/b) Pfirsich- Maracujajoghurt (b)	Geflügelklopse (a1-5/c/m) Kräutersoße (a1/b/k), Steckrüben (a1/b/k) und Reis (k) Pfirsich- Maracujajoghurt (b)
Mittwoch 15.01.2025	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1-5/k) Kaiserschmarrn (a1-5/b/c) mit Vanillesoße (1/b) Obst	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1-5/k) Fischburger: Fischfrikadelle (a1-5/m/b/d) mit Salat und Remoulade (a1-5/1/b/9/a1/c/m/2) und Brötchen (i/a1- 5) Obst
Donnerstag 16.01.2025	Eierragout in Senfsoße (a1/b/m/k/c/1/9) mit Kartoffeln Salat (2/9)	Putengyros mit Zaziki (b/c/m/2/9) und Fladenbrot (a1-5/c) Salat (2/9)
Freitag 17.01.2025	Penne (a1-5/c) mit Tomaten- Sahnesoße (a1/b/k) und Broccoli Schokopudding (b)	Gemüseschnitzel (k/a1/c) mit Kräutersoße (a1/b) und Süßkartoffelpüree (b) Schokopudding (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 Sulfite, 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](#)

