



SPEISEPLAN

Schule



22.04.2024

bis

26.04.2024

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 6		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	22.04.24	Putengyros mit Tzaziki(a1/b/c/f) und Fladenbrot(a*/c) Obst	Quarkkeulchen (a1/b/c) mit Apfelmus (5) Obst
Dienstag	23.04.24	Geflügelklopse (2/3/5) mit Kräutersoße (a1/b), Fingermöhren (a1/b) und Reis Salat (2/9)	Bunter Nudelauflauf (a1/b/c) mit Kaisergemüse, dazu Tomaten-Basilikumsoße (a1/b/k) Salat (2/9)
Mittwoch	24.04.24	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1/c/k) Fischburger: Fischfrikadelle (a1/b/c/d) mit Salat und Remoulade(1/5/9/a1/c/m) Obst	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1/c/k) Kaiserschmarrn (a1/b/c) mit Vanillesoße (1/9/b) Obst
Donnerstag	25.04.24	Lasagne Bolognese (a1/b/c) mit Rindfleisch Fruchtjoghurt (b)	Eierragout (a1/b) in Senfsoße (a1/b/m) mit Kartoffeln Fruchtjoghurt (b)
Freitag	26.04.24	Gemüseschnitzel (a1) mit Kräutersoße (a1/b) und Süßkartoffelpüree (5/b) Pudding (b)	Nudeln (a1/b/c) mit Käse- Sahne- Soße(a1/b) Broccoli, Tomatenwürfel Pudding (b)

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.

Änderungen vorbehalten!
Das Küchenteam ist erreichbar unter Tel. 09281/7891622



Haben Sie öfters Muskelkrämpfe?

Infos über einen wichtigen Mineralstoff