

# SPEISEPLAN

## Schule

16.09.2024 bis 20.09.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 3	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 16.09.2024		Nudeln (a1-5/c) mit Käsesoße (a1/b/k/1) Obst
Dienstag 17.09.2024	Putengeschnetzeltes (a1/b/k) mit Curry, Kohlrabigemüse (a1/k/b) und Kartoffelpüree (5/b) Erdbeerjoghurt (b)	
Mittwoch 18.09.2024	Eierflockensuppe mit Gemüse (c/k) Schlemmerfilet Bordelaise vom Seelachs (a1-5/d) mit Dillsoße (a1/b/k/m/1/9) und Petersilienkartoffeln Obst	
Donnerstag 19.09.2024	Chili con Carne vom Rind (k/a1) mit Brötchen (a1/a3) Salat (2/9)	Kichererbsen-Curry (a1), Kaisergemüse (a1/b/k) und Kartoffeln Salat (2/9)
Freitag 20.09.2024		

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!](#)

