



# SPEISEPLAN

## Schule



**08.04.2024**

**bis**

**12.04.2024**

**AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!**

Woche 4		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	08.04.24	Spaghetti (a1/b/c) Bolognese (3/a1/k) aus Rinderhackfleisch  Obst	Blumenkohlröschen mit Sauce Hollandaise (b/c) und Kartoffeln  Obst
Dienstag	09.04.24	Gebackenes Seelachsfilet (a1/b/c/d), Remouladensoße (1/5/9/a1/b/m), Kartoffelsalat (m/o)  Salat (2/9)	Kräuterrührei (b/c) mit Tomaten- Ragout (a1/b/k) und Salzkartoffeln  Salat (2/9)
Mittwoch	10.04.24	Möhrencremesuppe (a1/b)  Indisches Kartoffelcurry (a1/b) mit Hühnerfleisch Blumenkohl, Erbsen und Steckrüben  Obst	Möhrencremesuppe (a1/b)  Eierpfannkuchen (a1/b/c) mit Apfelmus (5/9)  Obst
Donnerstag	11.04.24	Nudeleintopf (a1/b/c/k) mit Rindfleisch und Gemüse, dazu Vollkornbrot (a1/a3/f/i)  Fruchtjoghurt (b)	Ratatouille (2/6/9/a1/k) aus Tomaten, Auberginen und Paprika, dazu Parboiled- Reis  Fruchtjoghurt (b)
Freitag	12.04.24	Bratheringsfilet (1/9/a1/b/d/f/m) im Sauersud, dazu Salzkartoffeln  Pudding (b)	Spätzle (a1/b/c) mit Champignonsoße (a1/b)  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.  
09281/1602990



**Haben Sie öfters Muskelkrämpfe?**

**Infos über einen wichtigen Mineralstoff**