



# SPEISEPLAN

## Schule



15.04.2024

bis

19.04.2024

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

Woche 5		Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag	15.04.24	Hähnchenbrustfilet Piccata in Käse- Eihülle (1/b/c) mit Tomatensoße (a1/b) und Spirelli (a1/b/c) Obst	Pasta Gnocchi (a1/b/c) (Muschel Art) mit Spinat- Gorgonzolasoße (a1/b) Obst
Dienstag	16.04.24	Hamburger vom Rind (a*/m/i) Salat und Soße zum Selbstbelegen Salat (2/9)	Gebackener Kartoffel – Gemüseauflauf (a1/b/c/k) mit Karotte, Blumenkohl und Broccoli, dazu Kräutersoße (a1/b/k) Salat (2/9)
Mittwoch	17.04.24	Tomatencreamsuppe(a1/b) Seehechtfilet (d) gebacken mit Buttergemüseragout (a1/b) dazu Kartoffelpüree (5/b) Obst	Tomatensuppe(a1/b) Milchreis (9/b) mit Fruchtsoße (5/9) Obst
Donnerstag	18.04.24	Geflügelfrikadelle(a1/b/c/m/i) mit Rahmwirsing (a1/b) und Salzkartoffeln Fruchtjoghurt (b)	Gemüselasagne (a1/b/c/k) mit Karotten, Zucchini und Brokkoli, dazu Petersiliensoße (a1/b) Fruchtjoghurt (b)
Freitag	19.04.24	Gebackenes Schollenfilet (a1-5) mit Dillsoße (a1/b/m) dazu Kartoffelpüree (5/b) Pudding (b)	Nudeln (a1/b/c) mit Tomatensoße (a1/b) dazu Reibekäse (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) Schwefeldioxyde 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**