



SPEISEPLAN

Schule



29.04.2024

bis

03.05.2024

AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 1	Mittagessen 1	Mittagessen 2 - vegetarisch
Montag 29.04.24	Putenschnitzel paniert (2/a1/c) mit Soße (a1) dazu Erbsen (a1/b) und Kartoffeln Obst	Butternudeln (a1//b/c) mit Lauch-Kürbissoße (a1/b/k) Obst
Dienstag 30.04.24	Hot- Dog mit Putenwiener (a2/a3/a5/a6) zum selbstbelegen mit Gurke und Röstzwiebeln Salat (2/9)	Hausgemachter Kräuterquark (b) und Salzkartoffeln Salat (2/9)
Mittwoch 01.05.24	Kürbis-Karottencremesuppe(a1/b) Nudel (a1/c/b) mit Soße Cabonara art (a1/b) mit Putenschinken Obst	Kürbis-Karottencremesuppe(a1/b) Grießbrei (a1/b/9) mit Apfelmus (5) Obst
Donnerstag 02.05.24	Puten- Currywurst (a1/2/3/5/6/m) mit Kartoffel-Röstzwiebelpüree (5/b) Fruchtjoghurt (b)	Rührei (b/c) mit Rahmspinat (a1/b) und Salzkartoffeln Fruchtjoghurt (b)
Freitag 03.05.24	Seelachs Toscana paniert (d/a1) mit Kräuterbutter (b) und Zitrone, dazu Petersilienkartoffeln Pudding (b)	Spaghetti (a1/b/c) mit Gemüse-Bolognese (a1/k) 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 Sulfite, 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