

Kita- und Schulverpflegung Ascher

Speiseplan für die Woche vom: 20.01.25 bis 24.01.25 - KW 4



Krippe/Kiga/Kita/Hort/Schule	Temperatur		Allergene	Spuren v. Allergenen	Zusatz-stoffe
	Anliefern	Ausgabe			
Montag, 20. Januar 2025					
Tortellini mit veganer Gemüsefüllung			GL-b)	SO	
Vegetarische Sauce Carbonara			GL-b), M, SEL		
Frisches Obst			---		

Dienstag, 21. Januar 2025					
Mildes ungarisches Gulasch mit Wurzelgemüse			GL-b), SEL		
Eierspätzle			GL-b), M, E		
Bio Naturjoghurt mit Fruchtkompott			M		
Vegi: Ungarisches Sojagulasch mit Wurzelgemüse - vegan			GL-b), SEL, SO		

Mittwoch, 22. Januar 2025					
Omas Kartoffelsuppe			SEL, M		
Hausgemachte Rohrnudel			GL-b), E, M		
Sauce mit Vanillegeschmack			M		

Donnerstag, 23. Januar 2025					
Pasta mit Reibekäse (laktosefrei)			GL-b) ---		
Sauce Bolognese			GL-b), SEL		
Blattsalat mit Dressing Krippe: frische Rohkost			M ---		
Vegi: Vegane Sauce Bolognese mit Gemüse und Kräutern			GL-b), SEL, SO		

Freitag, 24. Januar 2025					
Kap Seehecht Filet gebacken			F, GL-b)		
Selbstgemachtes Kartoffelpüree			M		
Rahmspinat			GL-b), M, SEL		
Vegi: Rührei mit Schnittlauch, Kartoffelpüree und Rahmspinat			GL-b), M, E, SEL		

EU Zertifizierung	Bio Zertifizierung	MSC Zertifizierung
-------------------	--------------------	--------------------

Informationen und Aktuelles:

Spinat – was in dem Blattgemüse steckt

...liebe Schüler, Kinder, Betreuungspersonal und liebe Eltern,

Dank eines Irrtums galt Spinat lange Zeit als zehnfach eisenreicher, als er in Wirklichkeit ist. Aber auch wenn Spinat mittlerweile auf der Liste eisenhaltiger Lebensmittel nicht mehr in den vordersten Rängen erscheint, hat das Gemüse einiges zu bieten. Zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe und wenige Kalorien machen das Blattgemüse zu einer beliebten Zutat. **In dem Gemüse stecken also reichlich Antioxidantien.** und wenige Kalorien machen das Blattgemüse zu einer beliebten Zutat. In dem Gemüse stecken also reichlich Antioxidantien.

Guten Appetit wünscht Familie Ascher mit Team

Allergene				
GL = Glutenhaltige Getreide	SCHA = Schalenfrüchte	SCHW = Schwefeldioxid + Sulfid	SO = Sojabohnen	ER = Erdnuss
GL-a) = Hafer	SCHA1 = Haselnüsse	SE = Senf	KT = Krebstiere	E = Eier
GL-b) = Weizen	SCHA2 = Walnüsse	SEL = Sellerie	LU = Lupinen	M = Milch
GL-a) = Hafer	SCHA3 = Mandeln	SES = Sesamsamen	WT = Weichtiere	F = Fisch
GL-d) = Gerste				
Zusatzstoffe				
1 = Nitritpökelsalz 2 = Phosphat 3 = Antioxidationsmittel 4 = Geschmacksverstärker 5 = Konserviert 6 = Geschwefelt 7 = Süßungsmittel 8 = Farbstoffe				
9 = enthält eine Phenylalinquelle 10 = unter Schutzatmosphäre verpackt				
Es können Spuren von allen Allergenen in den Speisen möglich sein. Gerichte mit Schweinefleisch werden im Speiseplan ausdrücklich erwähnt				