



# Speiseplan Hort an der GS Benningen

Gültig ab Januar 2025

## Was steckt dahinter?

Wir orientieren uns an den Richtlinien der DGE:

- Rotierendes Angebot, fünf verschiedene Wochen
- Abwechslungsreiches Speiseangebot aus fünf Kategorien (s. unten)
- Süße Gerichte kommen höchstens alle 2 Wochen vor
- Täglich Gemüse, Salate und/oder Obst in den Speisen oder als Zugabe

Wir berücksichtigen, soweit es geht, die Wünsche der Kinder und Eltern:

- Bevor ein Gericht gewechselt wird, wird es testweise bestellt und von den Kindern probiert
- Änderungswünsche der Kinder versuchen wir mit einzubeziehen, wenn es uns möglich ist
- Die jeweiligen Stichworte (Suppe, Fleisch...) rotieren durch die Wochentage, um zu vermeiden, dass ein nur montags angemeldetes Kind immer nur Fisch und ein nur donnerstags angemeldetes Kind immer nur Highlights bekommt.
- Gerichte sind so kombiniert, dass Komponenten, die weniger gerne gegessen werden, mit Komponenten serviert werden, die meist gerne gegessen werden. Zum Fisch z.B. Nudeln, zur Suppe frisches Brot.
- In den Ferien gibt es manchmal Pizza als Highlight.

Wir berücksichtigen die uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten:

- Wechselnder Unterrichtsschluss
- Möglichst flexible Abhol- und Schickzeiten
- Qualität, die machbar ist (Pizza von Apetito haben wir z.B. nicht fest im Speiseplan, da sie nicht in zufriedenstellender Qualität und in der zur Verfügung stehenden Zeit in unseren Mengen zubereitbar ist.)
- max. 48 Sitzplätze im Speiseraum vorhanden

Wir hoffen, dass

- unsere Bemühungen dazu beitragen, dass die Kinder meistens gerne bei uns essen
- wir möglichst viele Bereiche gesunder Ernährung mit unserem Angebot abdecken
- Sie bei Fragen zum Speiseplan auf uns zukommen

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
M O	Kleine vegetarische Maultaschen in der Brühe, dazu frisches Brot vom Bäcker <small>*G, G1, Ei, S</small>	Mini-Hähnchen-Schnitzel, Salzkartoffeln und Apfelrotkohl <small>*G, G1, G3</small>	Fischstäbchen mit Stampfkartoffeln <small>*G, G1, Fi, M, Me, La</small>	Tortellini mit Ricotta-Füllung in Käsesoße <small>*G, G1, Ei, M, Me, La, S</small>	Bio-Rinderbolognese mit Vollkornnudeln <small>*G, G1, S</small>
D I	Geflügelcevapcici, Stampfkartoffeln und Mischgemüse <small>*M, Me, La</small>	Reiseintopf, dazu frisches Brot vom Bäcker <small>*G</small>	Pfannkuchen mit Apfelmark (A) <small>*G, G1, Ei, M, Me, La</small>	Alaska-Seelachs in Vollkornpanade mit Reis und Tomatensoße <small>*G, G1, Fi, S</small>	Kartoffelkroketten mit Fingermöhren und Rahmspinat <small>*Ei, M, Me, La</small>
M I	Gemüseravioli in Tomatensoße <small>*G, G1, Ei</small>	Makkaroni a la Romana mit Hähncheninnenfilets <small>*G, G1, M, Me, La</small>	Nudel- Gemüse-Eintopf mit Rindfleischeläge, dazu frisches Brot vom Bäcker <small>*G, G1, S</small>	Geflügelcurrywurst mit Röstkartoffeln <small>*Sn</small>	Lachsstreifen in Dillcremesoße mit Bandnudeln <small>*G, G1, Fi, M, Me, La, S</small>
D O	Knusper-Fischlis aus Alaska-Seelachs mit Röstkartoffeln <small>*G, G1, Fi</small>	Kräuterkartoffeln mit Gartenkräuter-Dip <small>*M, Me, La</small>	Puten-geschnetztes in Rahmssoße mit Reis <small>*G, G1, M, Me, La, S</small>	Linsensuppe, dazu frisches Brot vom Bäcker <small>*G, S</small>	Spätzle mit Soße <small>*G, G1, Ei, S, Sn</small>
F R	Laktosefreier Milchreis mit roter Fruchtgrütze <small>*M, Me</small>	Panierter Alaska-Seelachs mit Nudeln und heller Soße <small>*G, Fi, M, La, Sn</small>	Flower-Power-Pasta mit Blumenkohl / Karotte in Soße und Bohnen naturell <small>*G, G1, G4, M, Me, La</small>	Königsberger Geflügelklopse mit Couscous <small>*G, G1, M, Me, La</small>	Tomatencremesuppe, dazu frisches Brot vom Bäcker <small>*G, G1, M, Me, La, S</small>

Suppe	Fleisch	vegetarisch	Fisch	Highlight
-------	---------	-------------	-------	-----------

Zu allen Gerichten, in denen sich kein Gemüse befindet, reichen wir Rohkost oder Salat.  
Zum Nachtisch gibt es, außer zu den süßen Hauptspeisen, immer Obst.

## Wo kommt das Essen her?

Mit Obst und Gemüse beliefert uns ein ortsansässiger italienischer Laden. Salate werden immer frisch von der Küche zubereitet.

Das Brot beziehen wir von den ortsansässigen Bäckereien.

Das warme Essen liefert, entsprechend des für alle Kitas (Ausnahme: Beethoven-Kita) trägerübergreifend geltenden Beschlusses Apetito. Informationen unter:  
[www.apetito.de/essen-fuer/schueler](http://www.apetito.de/essen-fuer/schueler).

Das Essen wird gefroren geliefert und bei uns schonend erhitzt und ausgegeben.

Pizza bestellen wir bei ortsansässigen Lieferdiensten.

Was dann noch fehlt, wird mit den Produkten des ortsansässigen Einzelhandels vervollständigt.

Gerne dürfen Sie zum Test mal bei uns mitessen. Fragen Sie einfach nach.

\* / ( )  
Hinweise zu kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffen und Allergenen finden Sie auf der zweiten Seite / Rückseite.



# Speiseplan Hort an der GS Benningen

Gültig ab Januar 2025

## Apetito

\*Allergenkennzeichnung mit Kürzel:

- G Gluten
  - G1 Weizen
  - G2 Roggen
  - G3 Gerste
  - G4 Hafer
  - G5 Dinkel-Weizen
  - G6 Khorasan-Weizen
- K Krebstiere
- Ei Eier
- Fi Fische
- E Erdnüsse
- Sb Soja
- M Milch (einschl. Laktose)
- Me Milcheiweiß
- La Laktose
- Sf Schalenfrüchte
  - Sf1 Mandeln
  - Sf2 Haselnüsse
  - Sf3 Walnüsse
  - Sf4 Kaschunüsse
  - Sf5 Pecannüsse
  - Sf6 Paranüsse
  - Sf7 Pistazien
  - Sf8 Macadamia-/Queenslandnüsse
- S Sellerie

- Sn Senf
- Se Sesam
- Sd Schwefeldioxid und Sulfite (>10mg/kg oder 10mg/l)
- Lp Lupinen
- W Weichtiere

## ( ) Zusatzstoffe mit Kürzel:

- (A) Antioxidationsmittel

## Brot vom Bäcker

Folgende Allergene können enthalten sein:

- G
  - G1
  - G2
  - G3
  - G4
  - G5
  - G6
- Ei
- Sb
- M
- Me
- La
- Se