

GESUNDE KÜCHE LICHTENBERG für *GESUNDE KINDER FÜR DIE ZUKUNFT!*

WORAUF WIR ALS **GESUNDE KÜCHE** WERT LEGEN:

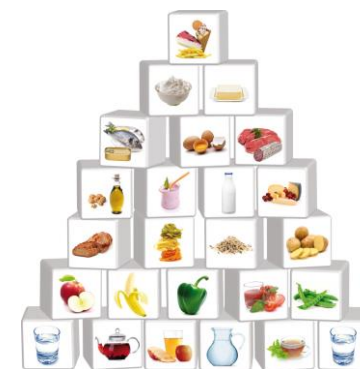
- Die Einhaltung der Kriterien für „**Gesunde Küche**“**Betriebe** der Abteilung Gesundheit, Land OÖ:
- **Saisonale** und wenn möglich **regionale Produkte** bei Obst, Gemüse, Erdäpfel, Teigwaren, Eiern, Fleischwaren
- **Vollkornanteil** bei süßen Haupt- und Nachspeisen sowie Brot
- **Täglich Gemüse und Kräuter** in unterschiedlicher Form als Lieferant von essentiellen Nährstoffen wie Vitaminen und Spurenelementen sowie gesundheitsfördernden Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen
- Jede Woche einmal **Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen**
- **fettreduzierte Milchprodukte** (Joghurt, Topfen, Milch) von unseren Bauern im Sinne der Prävention von zunehmendem Übergewicht bei Klein- und Schulkindern und als Hauptquelle für knochenbauendes Kalzium
- eine **abwechslungsreiche Mischung** an mageren Fleischgerichten, traditionellen Gerichten, vegetarischen Speisen, Süßes und Fisch
- **Kalorienfreie oder kalorienarme Getränke** aus unserer Region im Sinne der Vorbeugung von Karies sowie Übergewicht
- Gesunde **hochwertige Speiseöle** zum Kochen, Braten, für Salate und Kuchen als Quelle von lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E
- **Jodiertes Speisesalz** im Sinne der Jodmangelprophylaxe

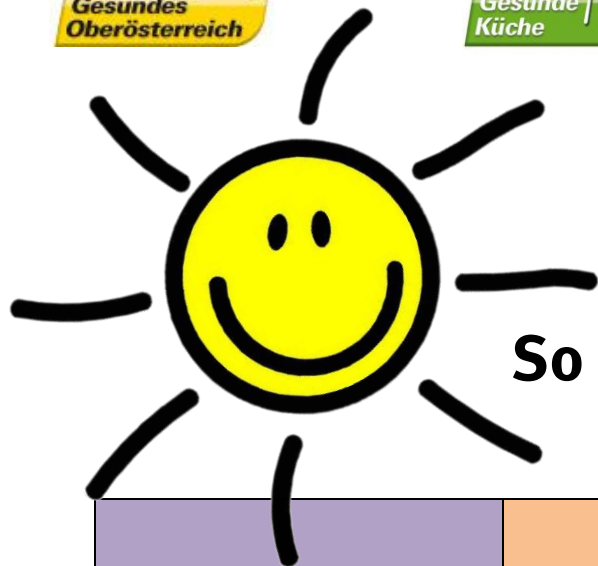
„**GESCHMÄCKER SIND VERSCHIEDEN**“

Wir probieren Neues aus und freuen uns über aufbauende Rückmeldungen.
Danke, dass Sie unsere Bemühungen respektieren und wertschätzen.

„**PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN**“

*Eine neue ungewohnte Speise/neue Lebensmittel müssen rund 8-10x gekostet werden, damit sich der Gaumen daran gewöhnt und uns Neues schmeckt.
Bitte motivieren auch Sie ihre Kinder immer wieder Neues auszuprobieren.*





Gutes drin, gut(es) drauf!

So sind unsere Gerichte gut erkennbar.

**Fettarmes
Fleischgericht**



Traditionelles



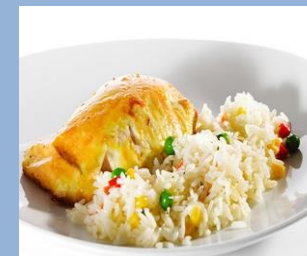
Vegetarisches



**Süße
Hauptspeise**



Fisch



Auskünfte über die Inhalte (Allergene) in den Speisen können Sie auch bei den Schulköchinnen erfragen.

Woche 1**04. – 08.03.2024****„Gutes drin, gut(es) drauf!“**

MONTAG	Nudeln mit Gemüsesauce und Parmesan (A,C,G,L) Salat Ameisenkuchen (A,C)
DIENSTAG	Semmelknödel mit Gulaschsaft (A,C,G) Salat oder Rohkost Obst der Saison
MITTWOCH	Gemüsesuppe mit Einlage (A, C, G, L) Süße Knödel in Brösel (A, C, G)
DONNERSTAG	Fleckerlspeise mit Gemüsevariation (A,C,L) Salat oder Rohkost Pudding (G)
FREITAG	Rote Rüben-Spätzle mit Sauce (A,C,G) Salat Joghurt (G)

Woche 2

11. – 15.03.2024

„Gutes drin, gut(es) drauf!“

MONTAG	Pasta Italia mit Thunfisch-Tomatensauce und Parmesan (A,C,D,L) Salat Vollkornkuchen (A,C,H)
DIENSTAG	Gemüsestrudel mit Dip-Sauce (C,F,G,L,N) Salat Joghurt mit Früchte (G)
MITTWOCH	Gemüsecremesuppe (A,C) Grießschmarrn mit Früchte (A,C,G)
DONNERSTAG	Faschierte Bällchen in Sauce (A,C,G,L,M) Salat Kompott
FREITAG	Pizza-Toast (A,C) Rohkost oder Salat Apfelmus

Woche 3**18. – 22.03.2024****„Gutes drin, gut(es) drauf!“**

MONTAG	Nudelsuppe mit Gemüseeinlage (A,C,G,L) Nougatknödel mit Butter-Nussbrösel (A,C,G)
DIENSTAG	Dinkelnudeln mit Fleisch-Gemüsesauce und Parmesan (A,C,G,L) Salat oder Rohkost Schokolade-Becherkuchen (A,C,G,H)
MITTWOCH	Falsches Kinderchili mit Wedges (A,H) Salat Müsli (A,G)
DONNERSTAG	Gemüse-Lasagne (A,C,D,G) Salat Obst der Saison
FREITAG	Bratwürstel mit Sauerkraut (A) Brot (A) Fruchtjoghurt (G)

Woche 4**01. – 05.04.2024****„Gutes drin, gut(es) drauf!“**

MONTAG	Karfiolcremesuppe mit Brot (A,G) Mohnschmarrn mit Fruchtmus (A,C,G)
DIENSTAG	Spinatknödel mit Käsesauce (A,C,G) Salat oder Rohkost Obst
MITTWOCH	Gulasch von der Pute mit Nudeln (A,C) Salat oder Rohkost Apfelmus
DONNERSTAG	Karottenspätzle mit Kräutersauce (A,C,G) Salat Fruchtsalat
FREITAG	Sternchensuppe mit Karotten (A,C) Buttermilch-Auflauf mit Kompott (C,G)

Woche 5

08. – 12.04.2024

„Gutes drin, gut(es) drauf!“

MONTAG	Dinkelnudeln mit Lachssauce und Parmesan (A,C,D,G) Salat oder Rohkost Pudding (G)
DIENSTAG	Pizzaschnecken (A,C) Salat Milch mit Cornflakes (A,G)
MITTWOCH	Karottencremesuppe (A,C) Joghurtschmarrn mit Kompott (A,C,G)
DONNERSTAG	Gemüsereis (A,D,G,L) Salat oder Rohkost Beerenjoghurt (G)
FREITAG	Gebratener Leberkäse vom Kogler mit Kartoffelpüree, Gemüse (A,G) Salat oder Rohkost Obst

Woche 6

15. – 19.04.2024

„Gutes drin, gut(es) drauf!“

MONTAG	Gemüsecremesuppe mit Brot (A,C) Mohnnudeln mit Apfelmus (A,C,G)
DIENSTAG	Paprika-Rahm-Schnitzel vom Huhn mit Spätzle (C,G) Salat Stracciatellajoghurt (G)
MITTWOCH	Seemannsfilet mit Gemüse (A,C,D) Kartoffelsalat Obst
DONNERSTAG	Lasagne (A,C,G,L) Salat oder Rohkost Topfencreme (G)
FREITAG	Majoranfleisch mit Naturreis (A,C) Salat oder Rohkost Mohnkuchen (A,C,G)

Woche 7

22. – 26.04.2024

„Gutes drin, gut(es) drauf!“

MONTAG	Tirolerknödel mit Sauce (A,C,G) Salat oder Rohkost Kompott
DIENSTAG	Nudelsuppe mit Karotten (A,C) Hausgemachte Buchteln mit Vanillesauce (A,C,G)
MITTWOCH	Bunte Nudeln mit Käsesauce (A,C,G) Salat Marmorschnitten (A,C)
DONNERSTAG	Gnocchi mit Gemüsesauce und Parmesan (A,C,L) Salat oder Rohkost Früchtejoghurt (G)
FREITAG	Würstelgulasch mit Semmel (A,C) Salat Pudding (G)

Woche 8

29.04. – 03.05.2024

„Gutes drin, gut(es) drauf!“

MONTAG	Kräuterhörnchen mit gebratenen Fisch (A,C,G) Salat oder Rohkost Nusskuchen (A,C,H)
DIENSTAG	Olchisuppe (mit grünem Gemüse der Saison) (A,G) mit Brotwürfeln (A) Apfelstrudel mit Vanillesauce (A,G)
MITTWOCH	Kartoffelpuffer mit Joghurtdip (G) Salat Obst
DONNERSTAG	Hascheeknödel mit Gulaschsaft (A,C,G) Sauerkraut Bananen-Shake (G)
FREITAG	Rindsgulasch mit Semmel Salat Hausgemachte Fruchtzwerke (G)

Woche 9**06. – 10.05.2024****„Gutes drin, gut(es) drauf!“**

MONTAG	Schinken-Nudelauflauf mit Käse überbacken (A,C,G) Salat Joghurt mit Obst (G)
DIENSTAG	Fleischbällchen mit Püree (A,C,G,L,M) Salat oder Rohkost Fruchtmus
MITTWOCH	Spinatspätzle mit Sauce (A,C,G) Salat Joghurt mit Müsli (A,G)
DONNERSTAG	Karfiolcremesuppe mit Brot (A,G) Scheiterhaufen mit Apfelmus (A,C,G)
FREITAG	Gebratene Knacker mit Kartoffelpüree (A) Salat Obst

Woche 10**13. – 17.05.2024****„Gutes drin, gut(es) drauf!“**

MONTAG	Tortellini mit Sauce (A,C,G) Salat oder Rohkost Fruchtmus
DIENSTAG	Zucchini cremesuppe mit Brot(A,C) Topfenknödel auf Fruchtspiegel (A,C,G)
MITTWOCH	Mexikanisches Gulasch (A) 3-Korn-Weckerl (A,N) Salat oder Rohkost Pudding (G)
DONNERSTAG	Eiernockerl mit Erbsen (A,C,G) Salat Obstkuchen (A,C)
FREITAG	Hamburger mit Salat, Gurken und Tomaten (A,C) Dip-Sauce (G) Joghurt (G)

Woche 11**20. – 24.05.2024****„Gutes drin, gut(es) drauf!“**

MONTAG	Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree (A,G) Salat Obst
DIENSTAG	Gebratene Schupfnudeln mit Brokkoli und Frischkäse-Schnittlauch-Sauce (A,C,G) Salat Erdbeermilch (G)
MITTWOCH	Hühnerfleisch natur mit Gemüse und Joghurtdip (A,G) Salat oder Rohkost Kompott
DONNERSTAG	Grießnockerlsuppe mit Karotten (A,C,G,L) Nuss-Nudeln mit Apfelmus (A,C,H)
FREITAG	Pizza (A,C) Salat Himbeerjoghurt (G)

Woche 12**27. – 31.05.2024****„Gutes drin, gut(es) drauf!“**

MONTAG	Spaghetti Carbonara (A,C,G) Salat Karottenkuchen (A,C,G)
DIENSTAG	Hühnernuggets mit Sauerrahmdip und gemischten Gemüse (A,C,G) Salat Joghurt (G)
MITTWOCH	Erdäpfel-Lauch-Suppe mit geröstetem Brot (A,G) Kaiserschmarrn mit Fruchtmus (A,C,G)
DONNERSTAG	Rotes Linsengemüse mit Würstel und Brot (A,C) Salat oder Rohkost Kompott
FREITAG	Käsespätzle (A,C,G) Salat Obst

Allergeninformation – Legende

Allergieauslöser - Kurzbezeichnung	Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeit auslösen
GLUTENHALTIGES GETREIDE (A)	(d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme) und daraus gewonnene Erzeugnisse, außer a) Glukosesirupe auf Weizenbasis einschließlich Dextrose (1) b) Maltodextrine auf Weizenbasis (1) c) Glukosesirupe auf Gerstenbasis d) Getreide zur Herstellung von Destillaten oder Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs für Spirituosen und andere alkoholische Getränke
KREBSTIERE (B)	und daraus gewonnene Erzeugnisse
EI (C)	und daraus gewonnene Erzeugnisse
FISCH (D)	und daraus gewonnene Erzeugnisse, außer a) Fischgelatine, die als Träger für Vitamin- oder Karotinoidzubereitungen verwendet wird b) Fischgelatine oder Hausenblase, die als Klärhilfsmittel in Bier und Wein verwendet wird
ERDNUSS (E)	und daraus gewonnene Erzeugnisse
SOJA (F)	und daraus gewonnene Erzeugnisse, außer a) vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und -fett (1) b) natürliche gemischte Tocopherole (E306), natürliches D-alpha-Tocopherol, natürliches D-alpha-Tocopherolazetat, natürliches D-alpha-Tocopherolsukzinat aus Sojabohnenquellen c) aus pflanzlichen Ölen aus Sojabohnen gewonnene Phytosterine und Phytosterinester d) aus Pflanzenölsterinen gewonnene Phytostanolester aus Sojabohnenquellen
MILCH ODER LAKTOSE (G)	und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), außer a) Molke zur Herstellung von Destillaten oder Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs für Spirituosen und andere alkoholische Getränke b) Lactit
SCHALENFRÜCHTE (H)	d. h. Mandeln (<i>Amygdalus communis</i> L.), Haselnüsse (<i>Corylus avellana</i>), Walnüsse (<i>Juglans regia</i>), Kaschunüsse (<i>Anacardium occidentale</i>), Pekannüsse (<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch), Paranüsse (<i>Bertholletia excelsa</i>), Pistazien (<i>Pistacia vera</i>), Makadamianüsse und Queenslandnüsse (<i>Macadamia ternifolia</i>) und daraus gewonnene Erzeugnisse, außer a) Schalenfrüchte für die Herstellung von Destillaten oder Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs für Spirituosen und andere alkoholische Getränke
SELLERIE (L)	und daraus gewonnene Erzeugnisse
SENF (M)	und daraus gewonnene Erzeugnisse
SESAM (N)	und daraus gewonnene Erzeugnisse
Schwefeldioxid und Sulphite (O)	in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, ausgedrückt als SO ₂
LUPINEN (P)	(AUCH WOLFSBOHNE- ODER FEIGENBOHNE GENANNT) und daraus gewonnene Erzeugnisse
WEICHTIERE (R)	und daraus gewonnene Erzeugnisse



A
GLUTENHALTIGES
GETREIDE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



B
KREBSTIERE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



C
EIER VON
GEFLÜGEL
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



D
FISCH UND
DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE
(AUSSER
FISCHGELATINE)



E
ERDNÜSSE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



F
SOJABOHNEN
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



G
MILCH VON
SAUGETIEREN
UND MILCHER-
ZEUGNISSE
(INKLUSIVE
LAKTOSE)



H
SCHALENFRÜCHTE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



L
SELLERIE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



M
SENF UND
DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



N
SESAMSAMEN
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



O
SCHWEFELDIOXID
UND SULFITE



P
LUPINEN
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



R
WEICHTIERE WIE
SCHNECKEN,
MUSCHELN,
TINTENFISCHE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE