

# SPEISEPLAN

## Schule

30.09.2024 bis 04.10.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 5	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 30.09.2024	Hähnchenbrustfilet Piccata in Käse-Eihülle (a1-5/b), Tomatensoße (a1/k/b) und Spirelli (a1-5/c) Obst	Pasta Gnocchi (a1-5/c) (Muschel Art) mit Spinat- Gorgonzolasoße (a1/b/k) Obst
Dienstag 01.10.2024	Geflügelfrikadelle (a1-5/b/c/m) mit Soße (a1/k/1/b) dazu Rahmwirsing (a1/b/k) und Salzkartoffeln Heidelbeerjoghurt (b)	Kartoffel – Gemüseauflauf (b/c/k) mit Kaisergemüse, Kräutersoße (a1/b/k) Heidelbeerjoghurt (b)
Mittwoch 02.10.2024	Tomatencreamsuppe(a1/b/k) Seehechtfilet (a1-5/d) gebacken mit Buttergemüseragout (a1/b/k) dazu Kartoffelpüree (5/b) dazu Obst	Tomatencreamsuppe(a1/b/k) Milchreis (b) mit Zimt- Zuckermischung und Fruchtsoße (1) Obst
Donnerstag 03.10.2024	Feiertag	Feiertag
Freitag 04.10.2024	Gebackenes Schollenfilet (a1-5/d) mit Dillsoße (a1/b/m/1/9/k) dazu Kartoffeln Vanillepudding (b)	Nudeln (a1-5/c) mit Tomatensoße (a1/b/k) dazu Reibekäse (b) Vanillepudding (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 Sulfid, r) Lupine, s) Weichtiere, zu den einzelnen Getreidesorten /Schalenfrüchten fragen Sie bitte unseren Betriebsküchenleiter.

\*und daraus gewonnene Erzeugnisse

\*\*namentliche Weizen a1, Roggen a2, Gerste a3, Hafer a4, Dinkel a5, Kamut a6

\*\*\*namentliche Mandeln h1, Haselnüsse h2, Walnüsse h3, Cashewnüsse h4, Pecannüsse h5, Paranüsse h6, Pistazien h7, Macadamianüsse h8

**Änderungen vorbehalten!**  
Das Küchenteam ist erreichbar unter Tel.  
09281/1602990



Keine Zeit  
und trotzdem Vitamine  
Zu sich nehmen?



[Hier klicken oder scannen](#)