

# SPEISEPLAN

## Schule

14.10.2024 bis 18.10.2024



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 7	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 14.10.2024	Linsen- Bolognese (a1-5/f/m) mit Bunten Nudeln (a1-5/f/m) Obst	Pilzragout (a1/b/o) mit Serviettenknödel (a1-5/b/c) Obst
Dienstag 15.10.2024	Vegetarischer Tortellini Auflauf (a1-5/b/c/f) mit Julien Gemüse und Sahnesoße (a1/b/k) mit Tomatenwürfel Bananenjoghurt (b)	Deftiges Rindergulasch (a1/b) mit Makkaroni (a1-5/c)  Bananenjoghurt (b)
Mittwoch 16.10.2024	Kichererbsen- Möhrensuppe (a1/b) Chili sin Carne (a1/f/m) (Tomaten, Mais, Kidneybohnen) dazu Brötchen (a1/a3) Obst	Kichererbsen- Möhrensuppe (a1/b) Apfelmilchreis (b/o) mit Zimt- Zuckermischung und Erdbeerfruchtsoße (1) Obst
Donnerstag 17.10.2024	Gebratene China- Nudelpfanne (a1-5/c/k) mit Chinagemüse und Ei (c) Salat (2/9)	Käse- Laucheintopf mit Hackfleisch vom Rind (1/b/a1) mit Brötchen (a1/a3) Salat (2/9)
Freitag 18.10.2024	Spinatstrudel mit Ricotta (a1-5/b/c) und Curryrahmsoße (a1/b)  Erdbeerpudding mit Vanillesoße (b)	Gedünstetes Kabeljaufilet (d) mit Kresse Senfsoße (a1/b/m/k/o/1/9) dazu Salzkartoffeln Erdbeerpudding mit Vanillesoße (b)

### Empfehlung einer Nachhaltigen Ernährung.

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) Schwefeldioxid 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](#)

