

# SPEISEPLAN

## Schule

20.01.2025 bis 24.01.2025



Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 7	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 20.01.2025	Linsen- Bolognese (a1-5/f/m) mit bunten Spirelli (a1-5/f/m) Obst	Pilzragout (a1/b/o) mit Serviettenknödel (a1-5/b/c) Obst
Dienstag 21.01.2025	Vegetarischer Tortellini Auflauf (a1-5/b/c/f) mit JulienneGemüse und Sahnesoße (a1/b/k) mit Tomatenwürfel Bananenjoghurt (b)	Deftiges Rindergulasch (a1/b) mit Makkaroni (a1-5/c)  Bananenjoghurt (b)
Mittwoch 22.01.2025	Kichererbsen- Möhrensuppe (a1/b) Chili sin Carne (a1/f/m) (Tomaten, Mais, Kidneybohnen) dazu Brötchen (a1/a3) Apfelkompott (5/9)	Kichererbsen- Möhrensuppe (a1/b) Milchreis (b/o) mit Zimt- Zuckermischung  Apfelkompott (5/9)
Donnerstag 23.01.2025	Ebly- Gemüsepfanne (k) mit Chinagemüse und Ei (c) dazu Erdnussrahmsoße (a1/b/g/h) Salat (2/9)	Käse- Laucheintopf mit Hackfleisch vom Rind (1/b/a1) mit Brötchen (a1/a3)  Salat (2/9)
Freitag 24.01.2025	Spinatstrudel mit Ricotta (a1-5/b/c) und Karottenlauchsoße (a1/b)  Erdbeerpudding (b)	Gedünstetes Seelachsfilet Natur (d) mit Kressesenfsoße (a1/b/m/k/o/1/9) dazu Salzkartoffeln Erdbeerpudding (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) Glutenthaltiges 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



Unser Körper  
braucht Wasser  
Wertvolle Tipps rund  
ums Thema Trinken

[Hier klicken oder scannen](#)

