

# SPEISEPLAN

## Schule



27.01.2025 bis 31.01.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!

Woche 1	Mittagessen 1	Mittagessen 2
Montag 27.01.2025	Penne (a1-5/c) mit Lauch-Kürbissoße (a1/b/k)  Obst	Putenschnitzel paniert (a1-5) mit Soße (a1/k/1/b) dazu Erbsen (a1/b/k) und Kartoffeln Obst
Dienstag 28.01.2025	Hausgemachter Kräuterquark (b) und Salzkartoffeln  Kirschjoghurt (b)	Gabelspaghetti (a1-5/c) mit Soße Cabonara art (a1/k/1/b) mit Putenschinken (2/3/5) Kirschjoghurt (b)
Mittwoch 29.01.2025	Kürbis-Karottencremesuppe (a1/b/k) Grießbrei (a1/b)  Apfelmus (5)	Kürbis-Karottencremesuppe (a1/b/k) Hot- Dog mit Geflügel- Wiener (a1-5) zum selbstbelegen mit Gurke (1/2/9) und Röstzwiebeln (a1-5) Apfelmus (5)
Donnerstag 30.01.2025	Rührei (b/c/k) mit Rahmspinat (a1/b/k) und Salzkartoffeln Salat (2/9)	Geflügel- Currywurst (17/a1/9/m/1) mit Kartoffel- Röstzwiebelpüree (a1-5/5/b) Salat (2/9)
Freitag 31.01.2025	Spaghetti (a1-5/c) mit Gemüse-Bolognese (a1/k) und Reibekäse (b)  Vanillepudding (b)	Seelachs Toscana paniert (d/a1/m/1/9) mit Kräuterbutter (b) und Zitrone, dazu Petersilienkartoffeln Vanillepudding (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) Schwefeldioxide und Sulfite, 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](#)

