

# SPEISEPLAN

## Schulen

17.03.2025 bis 21.03.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 1	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 17.03.2025	Penne-Mix (Hartweizen/Vollkorn) (a1-5/c) mit Lauch-Kürbissoße (a1/b/k)	Putenschnitzel paniert (a1-5) mit Soße (a1/k/1/b) dazu Erbsen (a1/b/k) und Kartoffeln	Obst
Dienstag 18.03.2025	Hausgemachter Kräuterquark (b) und Salzkartoffeln	Gabelspaghetti (a1-5/c) mit Soße Carbonara Art (a1/k/1/b) mit Putenschinken (2/3/5)	Kirschjoghurt (9)
Mittwoch 19.03.2025	Grießbrei (a1/b) mit Apfelmus (5)	Hot-Dog mit Geflügel- Wiener (a1-5) zum selbstbelegen mit Gurke (1/2/9) und Röstzwiebeln (a1-5)	Kürbis-Karottencremesuppe (a1/b/k) und/oder Obst
Donnerstag 20.03.2025	Rührei (b/c/k) mit Rahmspinat (a1/b/k) und Salzkartoffeln	Geflügel- Currywurst (17/a1/9/m/1) mit Kartoffel- Röstzwiebelpüree (a1-5/5/b)	Salat (2/9)
Freitag 21.03.2025	Gabelspaghetti (a1-5/c) mit Gemüse-Bolognese (a1/k) und Reibekäse (b)	Seelachs Toskana 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 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



**Unser Körper braucht Wasser  
Wertvolle Tipps rund ums Thema Trinken**

[Hier klicken oder scannen](#)



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