

SPEISEPLAN

Schulen

24.03.2025 bis 28.03.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 2	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 24.03.2025	Farfalle (a1-5/c) in Champignon-Käsesoße (1/a1/b/k)	Geflügelbratwurst (b/k) mit brauner Soße (a1/b/k/1), Sauerkraut (a1-5/k/2/5) und Salzkartoffeln	Obst
Dienstag 25.03.2025	2x Gebackene Frühlingsrolle (a1-5/c/f) auf fruchtiger Kokos- Currysauce (b/k)	Rinderhacksteak mit Feta Gemüsefüllung (a1-5/b/c), Paprikastreifensoße (a1/b/k) und Ebly	Mangojoghurt (b)
Mittwoch 26.03.2025	Mini-Germknödel (a1-5/b/c) mit Vanillesoße (1/b)	Gebackenes Kabeljaufilet in Kartoffelpanade (a1- 5/d), Dillsoße (a1/b/k/m/1/9) und Kartoffelpüree (5/b)	Tomatensuppe(a1/b/k) und/oder Obst
Donnerstag 27.03.2025	Eieromelette mit Spinatfüllung (b/c) dazu Kartoffeln und Kürbisssoße (a1/b/k)	Putenbrust mit Geflügelsoße (a1/b/k/1), Mischgemüse (a1/b/k) und Reis (k)	Salat (2/9)
Freitag 28.03.2025	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (a1/k/m) mit Soße (a1/b/k), dazu Reis (k)	Fischstäbchen (a1-5/c/d) Kräutersoße (a1/b/k/m/1/9) mit Karottengemüse (a1/b/k) dazu Püree	Karamellpudding (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