

# SPEISEPLAN

## Schulen

07.04.2025 bis 11.04.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 4	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 07.04.2025	Blumenkohlröschen (k) mit Sauce Hollandaise (b/a1/k/c) und Kartoffeln	Gabelspaghetti (a1-5/c) Bolognese (3/a1/k) aus Rinderhackfleisch mit Reibekäse (b)	Obst
Dienstag 08.04.2025	Reis- Wurzelgemüsepfanne (Gemüstreifen, Mais,) dazu Schnittlauchsoße (a1/b)	Nudeleintopf (a1-5/c/k) mit Rindfleisch und Gemüse, dazu Vollkornbrot (a1/a3/f/i)	Bananenjoghurt (b)
Mittwoch 09.04.2025	Eierpfannkuchen (a1-5/b/c) mit Apfelmus (5)	Gebackenes Seelachsfilet (a1/b/m/d), Remouladensoße (a1-5/c/m/b/9/1/2), Kartoffelsalat (1/2/9/m/k)	Möhrencremesuppe (a1/b/k) und/oder Obst
Donnerstag 10.04.2025	Ratatouille (a1/k) aus Tomaten, Auberginen und Paprika, dazu Reis (k)	Indisches Curry (a1/b/k) mit (Hühnerfleisch, Blumenkohl, Erbsen, Karotten) dazu Kartoffeln	Salat (2/9)
Freitag 11.04.2025	Spätzle (a1-5/c) mit Champignonsoße (1/k/a1/b)	Bratheringsfilet (a1/d/2/1/9/f/k) im Sauersud, 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) 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

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



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

[Hier klicken oder scannen](#)

