

# SPEISEPLAN

## Schulen

30.06.2025 bis 04.07.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 2	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 30.06.2025	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 01.07.2025	Süßkartoffeleintopf mit Gemüse (k) und Vollkornbrot (a1/a2/a3)	Rinderhacksteak mit Feta Gemüsefüllung (a1-5/b/c), Paprikastreifensoße (a1/b/k) und Ebly	Mangojoghurt (b)
Mittwoch 02.07.2025	Gemüsepaella ( <i>Paprika / Mais / Zuckerschoten</i> <i>/ Bohnen / Tomaten / Karotten</i> ) (k) mit Kräuterdipp (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 03.07.2025	Pizza Snack (Tomatensauce, Paprika, Champignons, Mais, Brokkoli und Käse) (a1-5/b)	Putenbrust mit Geflügelsoße (a1/b/k/1), Mischgemüse (a1/b/k) und Reis (k)	Salat (2/9)
Freitag 04.07.2025	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**

