

SPEISEPLAN

Schulen

28.07.2025 bis 1.08.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 6	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 28.07.2025	Quarkkeulchen (a1-5/b/c) mit Apfelmus (5)	Lasagne Bolognese (a1-5/b/c) mit Rindfleisch und Tomatensoße (a1/k/b)	Obst
Dienstag 29.07.2025	Deftiger Linseneintopf (k) mit Putenwiener und Mischbrot (a1/a3/f/i)	Geflügelklopse (a1-5/c/m) Kräutersoße (a1/b/k), Mischgemüse (a1/b/k) und Reis (k)	Pfirsich- Maracujajoghurt (b)
Mittwoch 30.07.2025	Eierpfannkuchen (a1-5/b/c) mit Apfelmus (5)	Fischburger: Fischfrikadelle (a1-5/m/b/d) mit Salat und Remoulade (a1-5/1/b/9/a1/c/m/2) und Brötchen (i/a1-5)	Gemüsesuppe mit Nudeln (a1-5/k) und/oder Obst
Donnerstag 31.07.2025	Eierragout in Senfsoße (a1/b/m/k/c/1/9) mit Kartoffeln	Putengyros mit Zaziki (b/c/m/2/9) Tomaten, Gurkenscheiben und Fladenbrot (a1-5/c)	Salat (2/9)
Freitag 01.08.2025	Penne (a1-5/c) mit Tomaten- Sahneseoße (a1/b/k) und Broccoli	Eierkuchen mit Gemüsefüllung (a1-5/c/k/b) und Zaziki (b)	Schokopudding (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) Schwefeldioxid 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

