

SPEISEPLAN

Schulen

16.09.2025 bis 19.09.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 6	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Dienstag 16.09.2025	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 17.09.2025	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 18.09.2025	Ravioli (Gemüsefüllung) (a1-5/b/c) mit Tomatensahnesoße (a1/b) und Reibekäse (b)	Putengyros mit Tzaziki (b/c/m/2/9) Tomaten, Gurkenscheiben und Fladenbrot (a1-5/c)	Salat (2/9)
Freitag 19.09.2025	Zucchini- Kartoffelgratin (c/b/k) mit Putenschinken dazu Petersiliensoße (a1/b/k)	Eierkuchen mit Gemüsefüllung (a1-5/c/k/b) und Tzaziki (b)	Schokopudding (b)

Empfehlung der Küche für eine Gesunde 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



**Stress im Alltag
5 Atemübungen können helfen**

[Hier klicken und entspannen](#)

