

SPEISEPLAN

Schulen

22.09.2025 bis 26.09.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 7	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 22.09.2025	Linsen- Bolognese (a1-5/f/m) mit Spirelli- Mix (Hartweizen/ Vollkorn) (a1-5/f/m)	Pilzragout (a1/b/o) mit hausgemachten Serviettenknödel (a1-5/b/c)	Obst
Dienstag 23.09.2025	Vegetarischer Tortellini Auflauf (a1-5/b/c/f) mit Juliengemüse und Sahnesoße (a1/b/k) mit Tomatenwürfel	Deftiges Rindergulasch (a1/b) mit Makkaroni (a1-5/c)	Bananenjoghurt (b)
Mittwoch 24.09.2025	Milchreis (b/o) mit Zimt- Zuckermischung und Apfelkompott (5/9)	Cevapcici vom RInd mit Gemüserahmsoße (k/b/a1), und Spätzle (a1-5/c)	Kichererbsen- Möhrensuppe (a1/b) und/oder Obst
Donnerstag 25.09.2025	Hausgemachter Kräuterquark (b) und Salzkartoffeln	Hühnerfrikassee (a1/b/k) mit Erbsen und Möhren dazu Wild & Langkornreis (5/b)	Salat (2/9)
Freitag 26.09.2025	Spinatstrudel mit Ricotta (a1-5/b/c) und Karottenlauchsoße (a1/b)	Gedünstetes Seelachsfilet Natur (d) mit Kresse- Senfsoße (a1/b/m/k/o/1/9) dazu Salzkartoffeln	Erdbeerpudding (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) Schwefeldioxyde 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



**Stress im Alltag
5 Atemübungen können helfen**

[Hier klicken und entspannen](#)

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

