

# SPEISEPLAN

## Schulen

29.09.2025 bis 3.10.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 1	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 29.09.2025	Penne- Mix (Hartweizen/Vollkorn) (a1-5/c) mit Lauch-Kürbissoße (a1/b/k)	Putenschnitzel paniert (a1-5) mit Soße (a1/k/1/b) dazu Erbsen (a1/b/k) und Kartoffeln	Obst
Dienstag 30.09.2025	2x Gebackene Frühlingsrolle (a1-5/c/f) auf fruchtiger Kokos- Currysauce (b/k)	Gabelspaghetti (a1-5/c) mit Soße Cabonara Art (a1/k/1/b) mit Putenschinken (2/3/5)	Kirschjoghurt (9)
Mittwoch 01.10.2025	Grießbrei (a1/b) mit Apfelmus (5)	Hot- Dog mit Geflügel- Wiener (a1-5) zum selbstbelegen mit Gurke (1/2/9) und Röstzwiebeln (a1-5)	Kürbis-Karottencremesuppe (a1/b/k) und/oder Obst
Donnerstag 02.10.2025	Käsespätzle (a1-5/c/b/k) mit Karottengemüse, Röstzwiebeln (a1) und Kräutern	Geflügel- Currywurst (17/a1/9/m/1) mit Kartoffel- Röstzwiebelpüree (a1-5/5/b)	Salat (2/9)
Freitag 03.10.2025			

### 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 Sulfit, 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](#)

