

SPEISEPLAN

Schulen

06.10.2025 bis 10.10.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 2	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 6.10.2025	Dinkelreis- Gemüsepfanne (k) mit Joghurt Dip (b/9)	Geflügelbratwurst (b/k) mit brauner Soße (a1/b/k/1), Sauerkraut (a1-5/k/2/5) und Salzkartoffeln	Frischobst- Birne
Dienstag 7.10.2025	Süßkartoffeleintopf mit Gemüse (k) und Vollkornbrot (a1/a2/a3)	Krautpfanne mit Rinderhackfleisch (a1/k) und Kartoffeln	Joghurtdessert mit Äpfeln (b/9)
Mittwoch 8.10.2025	Kürbis Linsenpfanne (b/k/a1) mit Emmernudeln (a1-5)	Gebackenes Kabeljaufilet in Kartoffelpanade (a1-5/d), Dillsoße (a1/b/k/m/1/9) und Kartoffelpüree (5/b)	Kürbiscremesuppe (a1/b/k) und/oder Frischobst- Apfel
Donnerstag 9.10.2025	Zwei Eier (c) in Senfsoße (b/k/a1/m) mit Salzkartoffeln	Putenbrust mit Geflügelsoße (a1/b/k/1), Mischgemüse (a1/b/k) und Reis (k)	Rote Beete Salat (b/9)
Freitag 10.10.2025	Nudelauflauf mit Tomatenwürfel (c/a1-5/b/k) und Mozzarella (b) überbacken	Fischstäbchen (a1-5/c/d) mit Karottengemüse (a1/b/k), Püree dazu Kräutersoße(b/k)	Birnenquark (b/9)

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



**Stress im Alltag
5 Atemübungen können helfen**

[Hier klicken und entspannen](#)

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

