

SPEISEPLAN

Schulen

13.10.2025 bis 17.10.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 3	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 13.10.2025	Chili sin Carne (a1/f/m) (Balkangemüse, Mais, Kidneybohnen) dazu Kurkumareis	Chickenhaxen (a1-5) mit Bratensoße (a1/k/1) dazu Reis (k)	Obst
Dienstag 14.10.2025	Kartoffelsuppe (b/5/k) mit Gemüse, dazu Brötchen (a1/a3)	Putengeschnetzeltes (a1/b/k) mit Curry, Mischgemüse (a1/k/b) und Spätzle (a1-5/c)	Erdbeerjoghurt (b)
Mittwoch 15.10.2025	Milchreis (b) mit Zimt- Zuckermischung und Pfirsichkompott	Köttbullar (Geflügelbällchen a1-5/c/b/m) mit Sahnesoße (a1/b), Püree (5/b)	Eierflockensuppe mit Gemüse (c/k) und/oder Obst
Donnerstag 16.10.2025	Blumenkohlröschen (k) mit Sauce Hollandaise (b/a1/k/c) und Kartoffeln	Gabelspaghetti (a1-5/c) Bolognese (3/a1/k) aus Rinderhackfleisch mit Reibekäse (b)	Salat (2/9)
Freitag 17.10.2025	Makkaroni (a1-5/c) mit Tomaten- Basilikumsoße (a1/b/k) und Ruccola dazu geriebener Mozzarella (b)	Kartoffeltaschen (b) gefüllt mit Frischkäse Fingermöhren (a1/b/k) und Kräutersoße (a1/b/k)	Vanillepudding (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 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



**Stress im Alltag
5 Atemübungen können helfen**

[Hier klicken und entspannen](#)

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

