

# SPEISEPLAN

## Schulen

20.10.2025 bis 24.10.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 4	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 20.10.2025	Kichererbsen- Kürbispfanne (a1/b/k) dazu Penne (a1-5/c)	Chili con Carne vom Rind (k/a1) mit Brötchen (a1/a3)	Obst
Dienstag 21.10.2025	Rührei (b/c/k) mit Rahmspinat (a1/b/k) und Salzkartoffeln	Nudeleintopf (a1-5/c/k) mit Hühnerfleisch und Gemüse, dazu Vollkornbrot (a1/a3/f/i)	Bananenjoghurt (b)
Mittwoch 22.10.2025	Kaiserschmarrn (a1-5/b/c) mit Vanillesoße (1/b)	Gebackenes Seelachsfilet (a1/b/m/d), Remouladensoße (a1-5/c/m/b/9/1/2), Kartoffelsalat (1/2/9/m/k)	Möhrencremesuppe (a1/b/k) und/oder Obst
Donnerstag 23.10.2025	Bunte Farfalle (a1-5/c) mit Käsesoße (a1/b/k/1)	Gebackene Hähnchenkeule mit Geflügelsoße (a1/b) dazu Karottenpüree (b/5)	Salat (2/9)
Freitag 24.10.2025	Spätzle (a1-5/c) mit Champignonsoße (1/k/a1/b)	Bratheringsfilet (a1/d/2/1/9/f/k) im Sauersud, 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) 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**

