

SPEISEPLAN

Schulen

01.12.2025 bis 05.12.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 3	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 01.12.2025	Bandnudeln (a1-5/c) mit Thunfisch (d) in Tomatensoße (a1/k/b)	Frikadelle vom Geflügel (a1-5/c), Rahmsoße(a1/b/k/1) Bohnen (a1/b/k) Salzkartoffeln	Obst
Dienstag 02.12.2025	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 03.12.2025	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 04.12.2025	Blumenkohlrischen (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 05.12.2025	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



Haben Sie öfters
Muskelkrämpfe?

Infos über einen wichtigen
Mineralstoff

Änderungen vorbehalten!

Das Küchenteam ist erreichbar unter Tel.

09281/1602990

