

SPEISEPLAN

Schulen

15.12.2025 bis 19.12.2025

Die AWO wünscht Ihren Kindern einen guten Appetit!



Woche 5	Mittagessen 1	Mittagessen 2	Extra
Montag 15.12.2025	Pasta Gnocchi (a1-5/c) (Nudelteig Muschel Art) mit Spinat- Gorgonzolasoße (a1/b/k)	Hähnchenbrustfilet Piccata in Käse- Eihülle (a1-5/b), Tomatensoße (a1/k/b) und Spirelli (a1-5/c)	Obst
Dienstag 16.12.2025	Kartoffel – Gemüseauflauf (b/c/k) mit Kaisergemüse, Kräutersoße (a1/b/k)	Geflügelfrikadelle (a1-5/b/c/m) mit Soße (a1/k/1/b) dazu Rahmwirsing (a1/b/k) und Salzkartoffeln	Heidelbeerjoghurt (b)
Mittwoch 17.12.2025	Grießbrei (b) mit Zimt- Zuckermischung und Fruchtsoße (1)	Seehechtfilet (a1-5/d) gebacken mit Buttergemüseragout (a1/b/k) dazu Kartoffelpüree (5/b)	Lauchcremesuppe(a1/b/k) und/oder Obst
Donnerstag 18.12.2025	Gemüsefrikadelle (a1-5/c) mit Kräutersoße (a1/b/k) dazu Süßkartoffelpüree (5/b)	Hamburger vom Rind (a1/m/i) Salat und Soße (1/2/9/m/b) Gurke (1/2/9), Röstzwiebeln (a1-5/5/b)	Salat (2/9)
Freitag 19.12.2025	Spirelli (a1-5/c) mit Tomatensoße (a1/b/k) dazu Reibekäse (b)	Putengeschnitzeltes (a1/b/k) mit Kloß (a1-5/2/5)	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 Sulfite, 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**

