



## AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

KW 11 / 3	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
<b>Montag</b> <b>09.03.2026</b>	Bandnudeln mit Thunfisch- Tomatensoße (a,aa,d,f,p,q)	Geflügelfrikadelle, (a,aa,c,j,p,q) Rahmsoße (a,aa,p,q) mit Bohnengemüse (a,aa,p,q) dazu Kartoffeln	Obst
<b>Dienstag</b> <b>10.03.2026</b>	Kartoffelsuppe mit Gemüse und Kräutern (02,03,08) (i,p,q) dazu Brötchen (a,aa,ac,f)	Putengeschnitzeltes (a,aa,p,q) mit Mischgemüse (a,aa,p,q) und Spätzle (a,aa,c)	Erdbeerjoghurt (p,q)
<b>Mittwoch</b> <b>11.03.2026</b>	Milchreis (p,q) mit Zucker- Zimtmischung und Pfirsichkompott (02,03,14)	Köttbullar (Geflügelbällchen) (a,aa,c,j,p,q) mit Gemüsesahnesoße (c,i,p,q) und Kartoffelpüree (p,q)	Eierflockensuppe (c,i,p,q)  Obst
<b>Donnerstag</b> <b>12.03.2026</b>	Blumenkohl mit Hollandaise (c,i,p,q) dazu Kartoffeln	Gabelspaghetti (a,aa,c) mit Sauce Bolognese vom Rind (a,aa,i,p,q) und Reibekäse (p,q)	Salat (02,03,14) (l)
<b>Freitag</b> <b>13.03.2026</b>	Makkaroni (a,aa) mit Tomaten- Basilikumsoße (a,aa,p,q) und Ruccola dazu geriebener Mozzarella (p,q)	Kartoffeltaschen (p,q) mit Fingermöhren (a,aa,p,q) dazu Kräutersoße (a,aa,p,q)	Vanillepudding (01) (p,q)

Aufgrund von saisonalen Gegebenheiten sind kurzfristige Änderungen im Speiseplan möglich !

01=mit Farbstoff; 02=mit Konservierungsstoff; 03=mit Antioxidationsmittel; 08=mit Phosphat; 14=mit Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)

a=Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Khorasan-Weizen oder deren Hybridstämme) und daraus gewonnene Erzeugnisse; aa=Weizen; ac=Gerste; c=Eier und -erzeugnisse; d=Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse; f=Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse; i=Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse; j=Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse; l=Schwefeldioxid und Sulfite (Konzentration mehr als 10mg/kg oder 10mg/l), ausgedrückt als SO<sub>2</sub>; p=Milch und Milchprodukte; q=Lactose

**Es kann nicht ausgeschlossen werden, das Spuren von Allergenen in den Speisen enthalten sind**

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.

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

**Was ist der Flamingo-Test?**

