



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

KW 13 / 5	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
<b>Montag</b> <b>23.03.2026</b>	Pasta Gnocchi (Nudelteig) (a,aa) mit Spinat- Gorgonzolasoße (a,aa,p,q)	Hähnchenbrustfilet Piccata mit Tomatensoße (a,aa,p,q) dazu Spirelli (a,aa)	Obst
<b>Dienstag</b> <b>24.03.2026</b>	Kartoffelgemüseauflauf mit (c,i,p,q) Kräutersoße (a,aa,p,q)	Geflügelfrikadelle, (a,aa,c,j,p,q) Geflügelbratensoße (01) (a,aa,p,q) mit Rahmwirsing (a,aa,p,q) und Kartoffeln	Heidelbeerjoghurt
<b>Mittwoch</b> <b>25.03.2026</b>	Grießbrei (a,aa,p,q) mit Zucker- Zimtmischung und Fruchtsoße (01)	Seehecht gebacken (a,aa,d) mit Balkangemüseragout (a,aa,p,q) dazu Kartoffelpüree (p,q)	Lauchcremesuppe (a,aa,p,q)  Obst
<b>Donnerstag</b> <b>26.03.2026</b>	Gemüsefrikadelle (a,aa,c) mit Kräutersoße (a,aa,p,q) dazu Süßkartoffelpüree (p,q)	Hamburger zum selbst belegen: Brötchen, (a,aa,k) Burger Patty, Burgersoße, (02,14) Tomaten- Gurkenscheiben und Eisbergsalat (01,02,09)	Salat (02,03,14) (l)
<b>Freitag</b> <b>27.03.2026</b>	Bandnudeln kurz (a,aa) mit Tomatensoße (a,aa,p,q) Reibekäse (p,q)	Putengeschnetzeltes mit Champignon (a,aa,p,q) dazu Kloß	Vanillepudding (01) (p,q)

Aufgrund von saisonalen Gegebenheiten sind kurzfristige Änderungen im Speiseplan möglich !

01=mit Farbstoff; 02=mit Konservierungsstoff; 03=mit Antioxidationsmittel; 09=mit Süßungsmittel; 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; c=Eier und -erzeugnisse; d=Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse; i=Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse; j=Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse; k=Sesamsamen und -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?**

