

# Speiseplan Schule

vom 23.03.2026 bis 29.03.2026



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

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

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 Hybriddämmen) 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 SO2; 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?**

