



AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

KW 2 / 1	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
Montag 05.01.2026	Penne- Mix (Hartweizen, Vollkorn) (a,aa) mit Lauch- Kürbissoße (a,aa,i,p,q)	Putenschnitzel, (a,aa) Bratensoße (01) (a,aa,p,q) mit Erbsengemüse (a,aa,p,q) und Kartoffeln	Obst
Mittwoch 07.01.2026	Grießbrei (a,aa,p,q) mit Apfelmus (03) und Zucker- Zimtmischung	Hot Dog zum selbst belegen: Brötchen Putenwiener Senf und Ketchup (02,14) Gurkenscheiben (01,02,09) Röstzwiebeln (a,aa)	Kürbis - Karottencremesuppe (a,aa,p,q) Obst
Donnerstag 08.01.2026	Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Kräutern (a,aa,c,p,q) dazu Karottengemüse (a,aa,p,q)	Puten- Currywurst (i,p,q) mit Currysoße (01,02,11,14) (a,aa,i,j) dazu Kartoffelpüree (p,q) und Röstzwiebeln (a,aa)	Salat (02,03,14) (l)
Freitag 09.01.2026	Gabelspaghetti (a,aa,c) mit Gemüsebolognese (a,aa,i,p,q) und Reibekäse (p,q)	Seelachs Toscana paniert (a,aa,d,j) mit Kräutersoße (a,aa,p,q) dazu Kartoffelpüree (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; 09=mit Süßungsmittel; 11=coffeinhaltig; 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; 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 stärkt unser Immunsystem?

