

# Speiseplan Schule

vom 12.01.2026 bis 18.01.2026



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

KW 3 / 2	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
<b>Montag 12.01.2026</b>	Bunte Farfalle (a,aa) mit Champignon- Käsesoße (01,03) (a,aa,p,q)	Geflügelbratwurst, (i,p,q) Geflügelsoße (01) (a,aa,p,q) mit Sauerkraut (02) (i,p,q) und Kartoffeln	Obst
<b>Dienstag 13.01.2026</b>	Süßkartoffeleintopf (04) (a,aa,i,p,q) dazu Vollkornbrot	Rinderhacksteak, Feta- Gemüsefüllung mit Paprikasoße (a,aa,p,q) dazu Eby (a,aa)	Mangojoghurt
<b>Mittwoch 14.01.2026</b>	Grieß- Quark- Auflauf mit Früchten (a,aa,c,p,q) dazu Vanillesoße (01) (p,q)	Gebackenes Kabeljafilet (03) (a,aa,d,l) mit Dillsoße (a,aa,p,q) und Kartoffelpüree (p,q)	Tomatensuppe (a,aa,p,q) Obst
<b>Donnerstag 15.01.2026</b>	Gemüsepaella (Paprika / Mais / Zuckerschoten / Bohnen / Tomaten / Karotten)dazu Kräuterdip (p,q)	Hähnchenbrustfilet Natur, Mischgemüse (a,aa,p,q) dazu Geflügelsoße (01) (a,aa,p,q) und Reis	Salat (02,03,14) (l)
<b>Freitag 16.01.2026</b>	Vegetarische Paprikaschote (a,aa,i,j) mit Tomatensoße (a,aa,p,q) dazu Reis	Fischstäbchen Kräutersoße (a,aa,p,q) dazu Karottengemüse (a,aa,p,q) und Kartoffelpüree (p,q)	Pudding Karamell (p,q)

Aufgrund von saisonalen Gegebenheiten sind kurzfristige Änderungen im Speiseplan möglich !

01=mit Farbstoff; 02=mit Konservierungsstoff; 03=mit Antioxidationsmittel; 04=mit Geschmacksverstärker; 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?**

