



AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

KW 3 / 2	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
Montag 12.01.2026	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) (l,p,q) und Kartoffeln	Obst
Dienstag 13.01.2026	Süßkartoffeleintopf (04) (a,aa,i,p,q) dazu Vollkornbrot	Rinderhacksteak, Feta- Gemüsefüllung mit Paprikasoße (a,aa,p,q) dazu Ebly (a,aa)	Mangojoghurt
Mittwoch 14.01.2026	Grieß- Quark- Auflauf mit Früchten (a,aa,c,p,q) dazu Vanillesoße (01) (p,q)	Gebackenes Kabeljaufilet (03) (a,aa,d,l) mit Dillsoße (a,aa,p,q) und Kartoffelpüree (p,q)	Tomatensuppe (a,aa,p,q) Obst
Donnerstag 15.01.2026	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)
Freitag 16.01.2026	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?

