



AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

KW 4 / 3	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
Montag 19.01.2026	Bandnudeln mit Thunfisch- Tomatensoße (a,aa,d,f,p,q)	Geflügelfrikadelle, (a,aa,c,j,p,q) Rahmsoße (a,aa,p,q) mit Bohnengemüse (a,aa,p,q) dazu Kartoffeln	Obst
Dienstag 20.01.2026	Kartoffelsuppe mit Suppengemüse und Kräutern (02,03,08) (i,p,q) dazu Brötchen (a,aa,ac,f)	Hausgemachtes Putengeschnetzeltes (a,aa,p,q) mit Mischgemüse (a,aa,p,q) und Spätzle (a,aa,c)	Erdbeerjoghurt (p,q)
Mittwoch 21.01.2026	Milchreis (p,q) mit Zucker- Zimtmischung und Pfirsichkompott (02,03,14)	Köttbullar (Geflügelbällchen) (a,aa,c,j,p,q) mit Sahnesoße, (c,i,p,q) Kartoffelpüree (p,q)	Eierflockensuppe (c,i,p,q) Obst
Donnerstag 22.01.2026	Blumenkohl mit Hollandaise (c,i,p,q) dazu Kartoffeln	Gabelspaghetti (a,aa,c) mit Sauce Bolognese vom Rind (a,aa,i,p,q) und Reibekäse (p,q)	Salat (02,03,14) (l)
Freitag 23.01.2026	Makkaroni (a,aa) mit Tomaten- Basilikumsoße (a,aa,p,q) und Rucola dazu geriebener Mozzarella (p,q)	Kartoffeltaschen (p,q) mit Fingermöhren (a,aa,p,q) dazu Kräutersoße (a,aa,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; 08=mit Phosphat; 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; ac=Gerste; c=Eier und -erzeugnisse; d=Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse; f=Sojabohnen 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?

