



AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

KW 5 / 4	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
Montag 26.01.2026	Kichererbsen- Kürbispfanne ^(p,q) dazu Penne	Käse- Laucheintopf mit Hackfleisch vom Rind ⁽⁰¹⁾ ^(p,q) dazu Brötchen ^(a,aa,ac,f)	Obst
Dienstag 27.01.2026	Kartoffeln mit Rahmspinat ^(a,aa,p,q) und Rührei ^(c,i,p,q)	Bunter Nudeleintopf mit Hühnchenfleisch ⁽⁰⁴⁾ ^(a,aa,c,i,p,q) dazu Vollkornbrot	Bananenjoghurt
Mittwoch 28.01.2026	Kaiserschmarrn ^(a,aa,c,p,q) mit Vanillesoße ⁽⁰¹⁾ ^(p,q)	Seelachs paniert ^(a,aa,d) mit Remoulade ⁽¹⁴⁾ ^(a,aa,c,j,p,q) und Kartoffelsalat ^(03,09) ^(l)	Möhrencremesuppe ^(a,aa,p,q) Obst
Donnerstag 29.01.2026	Farfalle ^(a,aa) mit Käsesoße ⁽⁰¹⁾ ^(a,aa,p,q)	Gebackene Hähnchenkeulen mit Geflügelsoße ⁽⁰¹⁾ ^(a,aa,p,q) dazu Karottenpüree ^(p,q)	Salat ^(02,03,14) ^(l)
Freitag 30.01.2026	Spätzle ^(a,aa,c) mit Champignonsoße ⁽⁰³⁾ ^(a,aa,p,q)	Brathering mit Sauersud dazu Kartoffeln	Erdbeerpudding ⁽⁰¹⁾ ^(p,q)

Aufgrund von saisonalen Gegebenheiten sind kurzfristige Änderungen im Speiseplan möglich !

01=mit Farbstoff; 02=mit Konservierungsstoff; 03=mit Antioxidationsmittel; 04=mit Geschmacksverstärker; 09=mit Süßungsmittel; 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; l=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?

