



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

KW 5 / 4	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
<b>Montag</b> <b>26.01.2026</b>	Kichererbsen- Kürbispfanne (p,q) dazu Penne	Käse- Laucheintopf mit Hackfleisch vom Rind (01) (p,q) dazu Brötchen (a,aa,ac,f)	Obst
<b>Dienstag</b> <b>27.01.2026</b>	Kartoffeln mit Rahmspinat (a,aa,p,q) und Rührei (c,i,p,q)	Bunter Nudleintopf mit Hühnchenfleisch (04) (a,aa,c,i,p,q) dazu Vollkornbrot	Bananenjoghurt
<b>Mittwoch</b> <b>28.01.2026</b>	Kaiserschmarrn (a,aa,c,p,q) mit Vanillesoße (01) (p,q)	Seelachs paniert (a,aa,d) mit Remoulade (14) (a,aa,c,i,p,q) und Kartoffelsalat (03,09) (l)	Möhrencremesuppe (a,aa,p,q)  Obst
<b>Donnerstag</b> <b>29.01.2026</b>	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)
<b>Freitag</b> <b>30.01.2026</b>	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; 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 SO<sub>2</sub>; 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?**

