



AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

KW 6 / 5	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
Montag 02.02.2026	Pasta Gnocchi (Nudelteig) (a,aa) mit Spinat- Gorgonzolasoße (a,aa,p,q)	Hähnchenbrustfilet Piccata mit Tomatensoße (a,aa,p,q) dazu Spirelli (a,aa)	Obst
Dienstag 03.02.2026	Kartoffelgemüseauflauf mit (c,i,p,q) Kräutersoße (a,aa,p,q)	Geflügelfrikadelle, Geflügelbratensoße (01) (a,aa,p,q) mit Rahmwirsing (a,aa,p,q) und Kartoffeln	Heidelbeerjoghurt
Mittwoch 04.02.2026	Grießbrei (a,aa,p,q) mit Zucker- Zimtmischung und Fruchtsoße (01)	Seehecht gebacken (a,aa,d) mit Balkangemüseragout (a,aa,p,q) dazu Kartoffelpüree (p,q)	Lauchcremesuppe (a,aa,p,q) Obst
Donnerstag 05.02.2026	Gemüsefrikadelle (a,aa,c) mit Kräutersoße (a,aa,p,q) dazu Süßkartoffelpüree (p,q)	Hamburger zum selbst belegen: Brötchen, (a,aa,k) Burger Patty, (i) Burgerssoße, (02,14) Tomaten- Gurkenscheiben und Eisbergsalat (01,02,09)	Salat (02,03,14) (l)
Freitag 06.02.2026	Bandnudeln kurz (a,aa) mit Tomatensoße (a,aa,p,q) Reibekäse (p,q)	Putengeschnetzeltes mit Champignon (a,aa,p,q) dazu Klöße	Vanillepudding (01) (p,q)

Aufgrund von saisonalen Gegebenheiten sind kurzfristige Änderungen im Speiseplan möglich !

01=mit Farbstoff; 02=mit Konservierungsstoff; 03=mit Antioxidationsmittel; 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; c=Eier und -erzeugnisse; d=Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse; i=Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse; j=Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse; k=Sesamsamen und -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?

