



AWO und AOK wünschen Ihren Kindern einen guten Appetit!

KW 7 / 6	Schule Mittagessen 1 Vegetarisch	Schule Mittagessen 2	Extra
Montag 09.02.2026	Quarkkeulchen (a,aa,c,p,q) mit Apfelmus (03)	Eierragout (c) mit Gemüsestreifen- Senfsoße (i,p,q) dazu Kartoffeln	Obst
Dienstag 10.02.2026	Linseneintopf (03) (a,aa,l,p,q) mit Putenwiener dazu Bauernbrot	Geflügelklopse, (a,aa,c,j,p,q) Kräutersoße (a,aa,p,q) mit Mischgemüse (a,aa,p,q) und Reis	Pfirsich- Maracujajoghurt (p,q)
Mittwoch 11.02.2026	Eierpfannkuchen (a,aa,c,p,q) mit Apfelmus (03)	Fischburger zum selbst belegen: Fischfrikadelle, (a,aa,d,p,q) Brötchen, (a,aa,k) Remoulade, (01,03,09,14) (a,aa,c,j,p,q) Tomaten- Gurkenscheiben und Eisbergsalat (01,02,09)	Gemüsesuppe mit Nudeln (04) (a,aa,i,p,q) Obst
Donnerstag 12.02.2026	Ravioli mit Gemüsefüllung (a,aa,p,q) dazu Tomaten- Sahnesoße (a,aa,p,q)	Putengyros mit Zaziki, (09) (p,q) Fladenbrot, Krautsalat und Tomaten- Gurkenscheiben (01,02,09)	Salat (02,03,14) (l)
Freitag 13.02.2026	Zucchini- Kartoffelgratin mit Putenschinken (c,i,p,q) dazu Petersiliensoße (a,aa,p,q)	Pikanter Eierkuchen mit Gemüsefüllung (a,aa,c,i,p,q) Zaziki (09) (p,q)	Schokopudding (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; 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?

