SPEISEPLAN

KAPITÄN SCHULSEN: IMMER FRISCH VORAUS!

GYMNASIUM

KW 45: 02.11.–08.11.2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
I	Gebratene Hähnchenbrust mit buntem Butter-Gemüse (7), Nudeln (1) und Tomatensauce	Hähnchenbrust in Streifen mit angebratener Zucchini, Currysauce (7) und Reis	Hamburger (Rind) mit Kartoffelecken und Ketchup (1,10)	Hähnchennuggets (1) mit Kartoffelbrei (7) und Maiskolben-Schnitze mit Butter (7)	Reibekuchen (1,3) mit hausgemachten Apfelmus
II	Chili sin Carne mit Vollkornbaguette (1,9) und Schmand (7)	Spirelli (1) mit KäsesahneSauce (7)	Veggie-Burger (1,3,6,9,10) zum selber bauen, Ketchup (2,6,11), Salat und Kartoffelecken	Nudelsuppe mit Buchstabennudeln (1) mit Gemüse und Petersilie und frisches Baguette (1)	Gemüseschnitzel (1,3,7), Blumenkohl, kleine Kartoffeln und Sauce Hollandaise (3,7)
Salat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat
Dessert	Mandarinen-Quark	Banane	Birne	Mandarine	Apfel

Vollkorn-Pasta für euch immer in Bio-Qualität gem. EG-Öko-Verordnung.
Kartoffeln, Äpfel, Gurken, Möhren werden zur jeweiligen Saison regional erzeugt um das Klima zu schützen.
Fisch Erzeugnisse sind immer MSC/ASC zertifiziert.

ALLERGENE

1 Glutenhaltiges Getreide (1 = Weizen, 1a = Roggen, 1b = Gerste, 1c = Hafer, 1d = Dinkel, 1e = Kamut oder Hybridstämme davon); 2 Krebstiere; 3 Eier; 4 Fisch; 5 Erdnüsse; 6 Soja; 7 Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose); 8 Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss); 9 Sellerie; 10 Senf; 11 Sesamsamen; 12 Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l; 13 Lupinen; 14 Weichtiere

ZUSATZSTOFFE

a.Geschmacksverstärker b. Antioxidationsmittel c. Konservierungsstoff d.Geschwärzt e.Süßungsmittel f.Geschwefelt g.Nitritpöckelsalz,Nitrat h.Phosphat i.Gewachst j.Farbstoff

SPEISEPLAN

KAPITÄN SCHULSEN: IMMER FRISCH VORAUS!

GYMNASIUM

KW 46: 09.11.–15.11.2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
I	MSC Fischstäbchen-Burger (1,3,4,6,9,10) zum selber bauen, Remoulade (2,3,6,11), Salat und Würfelkartoffeln	Geschnetzeltes (7) von der Pute in Rahmsauce mit Champignons,Brokkoli und Spätzle (1,3)	Kaiserschmarrn mit Apfelmus (1,3,7)	Salzkartoffeln, dazu Geflügelhackbällchen (1,3) dazu Gemüsecreme aus Möhren und Zucchini	Frikadelle (Geflügel) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse dazu Kartoffelpüree (7)
II	Veggie-Burger (1,3,6,9,10) zum selber bauen, Remoulade (2,3,6,11), Salat und Würfelkartoffeln	Kürbis-Kokoscremesuppe mit Vollkornbaguette (1)	Gemüsemaultaschen (1,3) in Tomatensauce mit Käse (7) überbacken	Ravioli mit Käsefüllung (1), dazu gebratenes Gemüse, Kirschtomaten, Pesto (6,7,9), Rucola und Parmesan (7)	Schupfnudeln (1,3) mit Tomaten-Mozzarellasauce (7), frischen Kirschtomaten und Basilikum Topping
Salat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat
Dessert	Schokoladenpudding	Mandarine	Birne	Apfel	Banane

Vollkorn-Pasta für euch immer in Bio-Qualität gem. EG-Öko-Verordnung.
Kartoffeln, Äpfel, Gurken, Möhren werden zur jeweiligen Saison regional erzeugt um das Klima zu schützen.
Fisch Erzeugnisse sind immer MSC/ASC zertifiziert.

ALLERGENE

1 Glutenhaltiges Getreide (1 = Weizen, 1a = Roggen, 1b = Gerste, 1c = Hafer, 1d = Dinkel, 1e = Kamut oder Hybridstämme davon); 2 Krebstiere; 3 Eier; 4 Fisch; 5 Erdnüsse; 6 Soja; 7 Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose); 8 Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss); 9 Sellerie; 10 Senf; 11 Sesamsamen; 12 Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l; 13 Lupinen; 14 Weichtiere

ZUSATZSTOFFE

a.Geschmacksverstärker b. Antioxidationsmittel c. Konservierungsstoff d.Geschwärzt e.Süßungsmittel f.Geschwefelt g.Nitritpöckelsalz,Nitrat h.Phosphat i.Gewachst j.Farbstoff