SPEISEPLAN

KAPITÄN SCHULSEN: IMMER FRISCH VORAUS!

GYMNASIUM

KW 47: 16.11.–20.10.2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
I	Backfisch (1,4) mit Kartoffelbrei (7), Rahmspinat (7) und Remoulade	Spaghetti (1) Bolognese (9) mit Reibekäse (7)	Kartoffelpuffer mit Apfelmus (1,3)	Hühnerfrikassee mit Langkorn–Reis (7,9)	Rindergulasch mit Kartoffelklößen, Rotkohl und dunkler Sauce
II	Vegetarische Köttbullar (3) in Rahmsoße mit Pellkartoffeln und Erbsen	Blumenkohl in milder Käsesauce (7) mit Salzkartoffeln und Beilagensalat	Back–Camembert (1,7) mit Preiselbeer–Dip, Kartoffelpürree (7) und Beilagensalat	Erbsensuppe mit Fladenbrot (1)	Gebratene Drillinge mit Sesam, dazu frisches Ofengemüse und Sour Cream (7)
Salat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat
Dessert	Pudding	Mandarine	Banane	Apfel	Obst

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, nuss, 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 48: 23.11.–27.10.2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
I	MSC–Fischstäbchen (1,3,4) mit Kartoffelbrei (7) und Erbsen mit Rahmsauce	Putencarbonara mit Vollkorn–Spirelli (1,7)	Kartoffelcremesuppe mit Puten–Wiener Würstchen und Weizen–Baguette (1)	Putenschnitzel (1) mit Pilzrahmsoße (7) und Kroketten (7)	Hähnchenstreifen mit Paprika–Erbsen–Gemüse und Reis (7)
II	Falafelbällchen (1,11) mit Parboiled Reis, Salat und Joghurt–Minz–Dip (7)	Vollkorn–Pasta mit Brokkoli–Sahnesauce (1,7)	Gemüsefrikassee mit Naturreis (7,9)	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark (7), gekochtem Ei und Rotkohlsalat	Cremiger Kartoffelgratin mit Käsekruste (7) und hausgemachten Gurkensalat
Salat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat
Dessert	Pudding	Mandarine	Banane	Apfel	Obst

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, nuss, 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 49: 30.11.–04.12.2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
I	Ofenkartoffel mit Hähnchenstreifen, Kräuterquark (7) und Salat	Eierpfannkuchen mit Apfelmus und Zimt & Zucker (1,3,7)	Tomaten–Paprika–Reis mit Hähnchengyros, Krautsalat und Tsatsiki (7)	Gemüse–Couscous–Pfanne mit Quark (1,7)	Fleischkäse Geflügel (1,3,7) mit Spiegelei (3) und Kartoffelsalat (10)
II	Vegetarische Lasagne (1,7)	Mexikanische Kartoffelpfanne mit Kidney Bohnen, Mais und Paprika dazu Kräuterquark (7)	Vegetarische Tortellini Pfanne mit Brokkoli, Kirschtomaten, Paprika & Kräuterfrischkäse–Sauce (1,7)	Gratinierte Käsespätzle (1,3) mit Emmentaler (7), Röstzwiebeln (1) und Schnittlauchsauce (7)	Kohlrabicremesuppe mit Vollkorn–Baguette (1)
Salat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat
Dessert	Mandarinen–Quark	Apfel	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