






Speiseplan Januar

GS Wilhelmsruh

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Mittwoch, 01.01.2025	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Donnerstag, 02.01.2025	Möhreneintopf mit frischer Petersilie (Karotten, Kartoffeln(BIO) , Sellerie, Lauch) _(L, M, SL, 5 g KH) , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, *, 34 g KH)	Kaisergemüse (Karotten, Blumenkohl, Broccoli) _(C, 3 g KH) , dazu eine helle Soße „Holländische Art“ _(Ei, L, M, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Geschnittene Gemüesticks aus Gurken, Kohlrabi, Paprika, Gouda-Käsewürfel(BIO) _(L, M) , Obst der Saison(BIO)
Freitag, 03.01.2025	Alaska-Seelachswürfel mit Gemüsestreifen (Karotten, Porree, Sellerie) in Joghurt-Dillsoße _(F, L, M, SL, 5 g KH) mit Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH) 	Vollkorn-Makkaroni(BIO) _(GL, WZ, *, 25 g KH) , dazu eine helle Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO)) _(L, M, 3 g KH)		Gemüse Snack, Grießdessert(BIO) _(GL, L, M, WZ, 15 g KH)
Montag, 06.01.2025	Tomatensuppe mit frischem Basilikum _(L, M, 2 g KH) , Milchreis (Reis(BIO)) _(L, M, 22 g KH) , dazu eine Erdbeer-Himbeersoße mit feiner Vanillenote _(10 g KH)		Mittelmeer Gemüse-Mix aus Zucchini, Cherrytomaten und roten Zwiebeln _(4 g KH) , dazu Kartoffelgratin (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 9 g KH)	Geschnittene Gurken und Möhren, Frischkäse-Kräuter-Dip _(L, M) , Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 07.01.2025	Rührei mit feinem Schnittlauch _(Ei, 3, 1 g KH) , Rahmspinat _(L, M, 3 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Bunte Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 29 g KH) mit einer milden Tomaten-Oliven-Soße (all'arrabbiata) _(5 g KH) und Reibekäse(BIO) _(M)		Salat aus frischem Kopfsalat mit fein geschnittenen Radieschen _(2 g KH) , dazu ein ZitronenJoghurt Dressing _(L, M, 13 g KH) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH)
Mittwoch, 08.01.2025		Leipziger Allerlei (Erbsen, Karotten, Spargel) _(C, 5 g KH) , dazu eine helle Soße „Holländische Art“ _(Ei, L, M, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Rote Linsen Pesto (Tomate, Paprika, Zwiebeln) _(warm) _(15 g KH) mit Reibekäse(BIO) _(M) auf Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH)	Gemüse Snack, Joghurt(BIO) mit Schwarzen Johannisbeeren _(L, M, 10 g KH)
Donnerstag, 09.01.2025		Rindergeschnetzeltes (Rindfleisch(BIO)) _(R, 4 g KH) mit grünen Prinzessbohnen _(C, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 	Blumenkohl-Broccoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Emmentaler Käse(BIO) überbacken (Süßkartoffel(BIO)) _(L, M, 13 g KH)	Gemüesticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi, Frischkäse-Kräuter-Dip _(L, M) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH) , Obst der Saison(BIO)
Freitag, 10.01.2025		Vollkorn-Muschelnudeln(BIO) _(GL, WZ, 25 g KH) mit einer Frischkäse-Spinat-Soße (Spinat(BIO)) _(L, M, 5 g KH)	Gemüse-Köttbullar (Kartoffeln, Erbsen, Mais, Möhren, Grünkohl, Zwiebeln) _(Ei, 22 g KH) mit feurroter Gemüesoße aus Tomaten(BIO), Paprika(BIO) und Karotten(BIO) _(7 g KH) an Vollkorn-Couscous(BIO) mit Sesam _(GL, SS, WZ, 32 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Vanillequark (Quark(BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 6 g KH)
Montag, 13.01.2025	Blumenkohl- und Broccoli röschen _(C, 5 g KH) , dazu eine helle Soße „Holländische Art“ _(Ei, L, M, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Kichererbsen-Gemüseintopf (Kartoffeln(BIO), Möhren, Sellerie, Lauch) _(SL, 11 g KH) , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 14.01.2025	Buntes Pfannengemüse (Paprika, Lauch, Zuckerschoten, Karotten, Sprossen) _(4 g KH) , dazu eine süß-saure Soße _(9 g KH) und Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH)		Kürbis Falafel _(15 g KH) , dazu eine Frischkäsesoße mit Kräutern und Vollkorn-Couscous (Couscous(BIO)) mit Mais und Paprika _(GL, WZ, 22 g KH)	Chinakohlsalat mit Apfel und Karotte _(L, M, 3, 2 g KH) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH)
Mittwoch, 15.01.2025	Schmetterlingsnudeln(BIO) _(GL, WZ, 27 g KH) mit fruchtiger Tomatensoße "Napoli" (Tomate(BIO), Zwiebel(BIO)) _(5 g KH) und geriebenem Mozzarella Käse(BIO) _(L, M, 4 g KH)		Blumenkohl mit Käse überbacken (Blumenkohl(BIO), Käse(BIO)) dazu eine helle Petersiliensoße _(L, M, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Geschnittene Möhren(BIO), Gurken(BIO), Paprika(BIO), Joghurt-Kräuter-Dip _(L, M, 5 g KH) , Milchreis-Dessert(BIO) _(L, M, 21 g KH)
Donnerstag, 16.01.2025	"Bolognese" (Rinderhack(BIO), Tomate(BIO), Zwiebel(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) _(R, SL, 2, 4 g KH) mit Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH) auf Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH) 		Broccolicremesuppe (Broccoli(BIO)) _(L, M, 2 g KH) , gebäckene Eierkuchen(BIO) _(Ei, GL, L, M, WZ, 23 g KH) mit kaltem Apfel-Birnenmus _(3, 11 g KH)	Gemüesticks aus Gurken(BIO), Möhren(BIO), Kohlrabi(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 17.01.2025		Ein gekochtes Ei _(Ei, 2 g KH) mit Senfsoße _(L, M, SE, 7 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Märkische Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Möhren(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO)) mit gegerbeltem Majoran und frischer Petersilie _(SL, 7 g KH) , dazu ein vegetarisches Würstchen aus Raps _(Ei, 3 g KH) und Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, *, 34 g KH)	geschnittene Gurken(BIO), Cherry-Tomaten(BIO), Paprika(BIO) _(3 g KH) , Gouda-Käsewürfel(BIO) _(L, M) , Joghurt(BIO) mit Heidelbeeren _(L, M, 10 g KH)

 enthält Schweinefleisch

 enthält Rindfleisch

 enthält Fisch

 enthält Geflügel

DE-ÖKO-044 – Zutaten und Erzeugnisse in Bioqualität sind grün dargestellt

 Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.






Die Nährwertangaben/Kohlenhydratangaben (KH) beziehen sich auf 100g der jeweiligen Menü-Komponente und werden in g KH (Gramm Kohlenhydrate) angegeben.

Kennzeichnung von Farb- und Zusatzstoffen:

(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (Ei) Eier, (EM) Emulgator, (EN) Erdnüsse, (DK) Dinkel, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (GL) glutenhaltiges Getreide, (GR) Gerste, (HF) Hafer, (K) Krebs, (KO) Koffein, (L) Lactose, (LU) Lupine, (M) Milch, (N) Nüsse/Schalenfrüchte, (R) mit Rind, (RG) Roggen, (S) mit Schwein, (SE) Senf, (SJ) Soja, (SL) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.

Speiseplan Januar

GS Wilhelmsruh

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 20.01.2025		Blumenkohl-Käse-Stern ^(Ei, GL, L, M, SL, WZ, * 21 g KH) dazu eine helle Soße „Holländische Art“ ^(Ei, L, M, 4 g KH) , grüne Erbsen ^(L, M, 14 g KH) und Kartoffeln ^(BIO) ^(15 g KH)	Gebatene Kartoffelgnocchi ^(BIO) ^(Ei, GL, WZ, 33 g KH) mit Blattspinat und heller Käsesoße (Gouda ^(BIO) , Emmentaler ^(BIO)) ^(L, M, 3 g KH)	Geschnittene Gurken und Möhren, Frischkäse-Tomaten-Dip ^(L, M) , Obst der Saison ^(BIO)
Dienstag, 21.01.2025		Mexikanischer Gemüse-Mix aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika rot/grün mit Hirtenkäsewürfel ^(L, M, SL, 6 g KH) an Fairtrade-Reis ^(BIO) ^(32 g KH)	Möhren-Kartoffeltopf mit Kichererbsen und frischer Petersilie (Kartoffeln ^(BIO)) ^(L, M, SL, 4 g KH) dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen ^(BIO) ^(GL, RG, *, 34 g KH)	Hausgemachter Gurkensalat mit Dill ^(4 g KH) , Sonnenblumenkerne ^(32 g KH)
Mittwoch, 22.01.2025	Eierragout mit Möhren und Erbsen (Möhren ^(BIO) , Erbsen ^(BIO)) ^(Ei, L, M, SE, 5 g KH) an Kartoffeln ^(BIO) ^(15 g KH)	Makkaroni ^(BIO) ^(GL, WZ, 29 g KH) dazu hausgemachtes Pesto aus frischen Kräutern ^(Ei, L, M, 2) , Reibekäse ^(BIO) ^(M, 3 g KH)		Gemüse Snack ^(BIO) , Vanillepudding ^(BIO) ^(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 23.01.2025	Geflügelrikassee (Pute ^(BIO)) mit Karotten und Erbsen ^(G, L, M, 5 g KH) , dazu Fairtrade-Reis ^(BIO) ^(32 g KH) 		Gabelspaghetti ^(BIO) ^(GL, WZ, 27 g KH) nach Carbonara Art mit grünen Erbsen, Tofu und Käse (Emmentaler ^(BIO) , Parmesan ^(BIO)) ^(L, M, S) , 5 g KH	Frischer gemischter Salat aus Kopfsalat, Feldsalat mit einem Joghurt-Kräuter dressing ^(L, M, 13 g KH) , Sonnenblumenkerne ^(32 g KH) , Obst der Saison ^(BIO)
Freitag, 24.01.2025	Fischstäbchen vom Alaska Seelachs ^(F, GL, 3, WZ, 13 g KH) mit heller Dillsoße ^(L, M, 4 g KH) , Broccoli röschen ^(BIO) ^(L, M, 1 g KH) und Vollkornreis Fairtrade ^(BIO) ^(33 g KH) 		Französisches Gemüseragout (Aubergine ^(BIO) , Zucchini ^(BIO) , Tomate ^(BIO) , Paprika ^(BIO) , Zwiebel ^(BIO)) ^(3 g KH) mit Vollkornreis Fairtrade ^(BIO) ^(33 g KH)	Gemüse Snack ^(BIO) , Joghurt ^(BIO) "Straciatella" ^(L, M, S) , 11 g KH
Montag, 27.01.2025		Grüne Bohneneintopf (Kartoffelwürfel ^(BIO) , Möhren, Sellerie, Porree) ^(L, M, SL, 5 g KH) , Vollkornbrot ^(BIO) ^(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)	Gebackene Gemüsefrikadelle (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln und Kartoffeln) ^(Ei, GL, WZ, 16 g KH) , Petersilienkarottenragout ^(L, M, 7 g KH) , frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln ^(BIO)) ^(L, M, 13 g KH)	Gemügesticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi, Schnittlauch-Quark-Dip ^(L, M, 5 g KH) , Obst der Saison ^(BIO)
Dienstag, 28.01.2025	Schnittlauchquark ^(L, M, 5 g KH) mit Butter ^(L, M) und Kartoffeln ^(BIO) ^(15 g KH)		Tortellini mit Ricotta-Käsefüllung ^(BIO) ^(GL, L, M, WZ, 41 g KH) dazu einefruchtige Tomaten-Paprikasoße mit italienischen Kräutern ^(8 g KH)	Gemischter Salat aus Kopfsalat, Cherytomaten und jungem Blattspinat mit Buttermilch Zitronendressing ^(M, L, 11 g KH) , Geschnittene Gurkensticks und Frischkäse-Kräuter-Dip ^(L, M)
Mittwoch, 29.01.2025		Wok-Gemüsemix mit Sesam (gelbe Karotten, Zuckererbsen, mini Maiskolben, Karottenscheiben) ^(GL, S) , SS, WZ, 4 g KH) mit Kräutersoße (Möhren, Sellerie, Porree) ^(L, M, SL, 6 g KH) an Fairtrade-Reis ^(BIO) ^(32 g KH)	Vegetarisches Frikassee mit Karotten, Erbsen und Sojafakes ^(GL, L, M, S) , WZ, 6 g KH) mit Kartoffeln ^(BIO) ^(15 g KH)	Gemüse Snack, Joghurt ^(BIO) mit Himbeeren ^(L, M, 9 g KH)
Donnerstag, 30.01.2025	Jagdwurstscheibe vom Geflügel ^(BIO) ^(G, GL, SE, Z, 2, WZ) mit Tomatensoße (Tomate ^(BIO)) ^(8 g KH) und Spirelli ^(BIO) ^(GL, WZ, 1 g KH) 		Rote Linsen-Kokossuppe (Linsen ^(BIO) , Tomate ^(BIO)) ^(8 g KH) , Fladenbrot ^(BIO) ^(GL, WZ, *, 40 g KH)	Geschnittene Gurken ^(BIO) und Kohlrabi ^(BIO) , Gouda Käsewürfel ^(BIO) ^(L, M) , Obst der Saison ^(BIO)
Freitag, 31.01.2025		Gebackene, vegetarische Nuggets ^(GL, S) , WZ, *, 25 g KH) mit Käse-Kräuter-Soße (Gouda ^(BIO)) ^(L, M, 4 g KH) und Vollkorn-Couscous (Couscous ^(BIO)) mit Mais ^(BIO) , Paprika ^(BIO) und Sesam ^(GL, SS, WZ, 22 g KH)	Chili sin Carne (Sonnenblumenhack ^(BIO) , Zwiebeln, Kidneybohnen, Tomate) ^(SE, SL, *, 12 g KH) an Vollkornreis Fairtrade ^(BIO) ^(33 g KH)	Gemüse Snack, Quark mit Brombeeren (Quark ^(BIO) , Milch ^(BIO)) ^(L, M, 8 g KH)



DE-ÖKO-044 – Zutaten und Erzeugnisse in Bioqualität sind grün dargestellt

Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

Die Nährwertangaben/Kohlenhydratangaben (KH) beziehen sich auf 100g der jeweiligen Menü-Komponente und werden in g KH (Gramm Kohlenhydrate) angegeben.

Kennzeichnung von Farb- und Zusatzstoffen:

(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (Ei) Eier, (EM) Emulgator, (EN) Erdnüsse, (DK) Dinkel, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (GL) glutenhaltiges Getreide, (GR) Gerste, (HF) Hafer, (K) Krebs, (KO) Koffein, (L) Lactose, (LU) Lupine, (M) Milch, (N) Nüsse/Schalenfrüchte, (R) mit Rind, (RG) Roggen, (S) mit Schwein, (SE) Senf, (SJ) Soja, (SL) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.