







# Speiseplan März

GS Wilhelmsruh



| Datum                     | Menü 1   | Menü 2   | Menü 3<br>ovo-lacto-vegetarisch<br>DGE zertifiziert   | Gemüse/ Obst/ Dessert<br>für alle Menülinien<br>DGE zertifiziert    |
|---------------------------|--|--|--|--|
| Montag,<br>03.03.2025     | Tomatensuppe mit frischem Basilikum <sub>(L, M, 2 g KH)</sub><br>Milchreis (Reis(BIO)) <sub>(L, M, 22 g KH)</sub><br>dazu eine Erdbeer-Himbeersoße mit feiner Vanillenote <sub>(10 g KH)</sub>   |  | Blumenkohl, Karotten, Erbsen und Bohnen in Petersiliensoße<br><sub>(L, M, 5 g KH)</sub> dazu Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>  | Geschnittene Gurken und Möhren,<br>Frischkäse-Kräuter-Dip <sub>(L, M)</sub><br>Obst der Saison(BIO),<br>Pfannkuchen „Berliner“ mit<br>Mehrfrüchtfüllung <sub>(EI, GL, L, M, WZ, 48 g KH)</sub> |
| Dienstag,<br>04.03.2025   | Rührei mit feinem Schnittlauch <sub>(EI, 3, 1 g KH)</sub> , Rahmspinat <sub>(L, M, 3 g KH)</sub><br>und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>   | Bunte Spirelli(BIO) <sub>(GL, WZ, 29 g KH)</sub> mit einer milden Tomaten-Oliven-<br>Soße (all'arrabbiata) <sub>(5 g KH)</sub> und Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub>   |  | Salat aus frischem Kopfsalat mit fein<br>geschnittenen Radieschen,<br>Zitronen-Joghurt dressing <sub>(L, M, 13 g KH)</sub><br>Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub>                           |
| Mittwoch,<br>05.03.2025   |  | Leipziger Allerlei (Erbsen, Karotten, Spargel) <sub>(C, 4 g KH)</sub> mit heller<br>Soße <sub>(L, M, 3 g KH)</sub> und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>  | Rote Linsen Pesto (Tomate, Paprika, Zwiebeln)(warm) <sub>(15 g KH)</sub> mit<br>Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub> auf Makkaroni(BIO) <sub>(GL, WZ, 29 g KH)</sub>  | Gemüse Snack,<br>Quark mit Schwarzen Johannisbeeren<br>(Quark(BIO), Milch(BIO)) <sub>(L, M, 9 g KH)</sub>  |
| Donnerstag,<br>06.03.2025 | "Bolognese" (Rinderhack(BIO), Tomate, Zwiebel, Porree,<br>Sellerie, Möhren) <sub>(R, SL, Z, 4 g KH)</sub> mit Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub><br>auf Spirelli(BIO) <sub>(GL, WZ, 28 g KH)</sub>                   |  | Blumenkohl-Broccoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Emmentaler<br>Käse(BIO) überbacken (Süßkartoffel(BIO)) <sub>(L, M, 13 g KH)</sub>   | Gemüesticks aus Gurken, Möhren,<br>Kohlrabi, Frischkäse-Kräuter-Dip <sub>(L, M)</sub><br>Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub><br>Obst der Saison(BIO)  |
| Freitag,<br>07.03.2025    | Fischragout mit Gemüsestreifen vom Seelachs (Karotten(BIO),<br>Pastinaken(BIO), Kartoffeln(BIO), Porree(BIO)) in Dillsauce<br><sub>(F, L, M, 6 g KH)</sub> an Kurkuma Vollkornreis Fairtrade(BIO) <sub>(33 g KH)</sub>  |  | Gemüse-Köttbullar (Kartoffeln, Erbsen, Mais, Möhren, Grünkohl,<br>Zwiebeln) <sub>(EI, 22 g KH)</sub> auf feuerroter Gemüesoße aus Tomaten(BIO),<br>Paprika(BIO) und Karotten(BIO) <sub>(7 g KH)</sub> , dazu Vollkornreis<br>Fairtrade(BIO) <sub>(33 g KH)</sub>   | Gemüse Snack(BIO),<br>Vanillejoghurt (Joghurt(BIO)) <sub>(L, M, 8 g KH)</sub>  |
| Montag,<br>10.03.2025     |  | Dinkelfrikadelle <sub>(EI, GL, SJ, WZ, DK, *, 12 g KH)</sub> dazu eine helle<br>Schnittlauchsoße (Möhren, Sellerie, Porree) <sub>(L, M, SL, 3 g KH)</sub><br>Buttermöhren <sub>(L, M, 6 g KH)</sub> und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub> | Kichererbsen-Gemüseintopf (Kartoffeln(BIO), Möhren, Sellerie,<br>Lauch) <sub>(SL, 11 g KH)</sub> dazu Roggenvollkornbrot mit<br>Sonnenblumenkernen(BIO) <sub>(GL, RG, *, 34 g KH)</sub>  | Gemüse Snack,<br>Obst der Saison(BIO)  |
| Dienstag,<br>11.03.2025   | Buntes Pfannengemüse (Paprika, Lauch, Zuckerschoten,<br>Karotten, Sprossen) <sub>(4 g KH)</sub> dazu eine süß-saure Soße <sub>(9 g KH)</sub> und<br>Vollkornreis Fairtrade(BIO) <sub>(33 g KH)</sub>   | Vollkorn-Makkaroni(BIO) <sub>(GL, WZ, *, 25 g KH)</sub> mit einer hellen Käse-<br>Kräuter-Soße (Gouda(BIO)) <sub>(L, M, 2 g KH)</sub>  |  | Chinakohlsalat mit Apfel und Karotte<br><sub>(L, M, 3, 2 g KH)</sub><br>Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub>   |
| Mittwoch,<br>12.03.2025   | Schmetterlingsnudeln(BIO) <sub>(GL, WZ, 27 g KH)</sub> mit fruchtiger<br>Tomatensoße "Napoli" (Tomate(BIO), Zwiebel(BIO)) <sub>(5 g KH)</sub><br>und geriebenem Mozzarella Käse(BIO) <sub>(L, M, 4 g KH)</sub>   | Eintopf mit Frühlingsgemüse (Kartoffeln(BIO), Karotten(BIO),<br>Erbsen(BIO), Lauch(BIO)) <sub>(5 g KH)</sub> , dazu Roggenvollkornbrot mit<br>Dinkel und Grünkern(BIO) <sub>(GL, DK, RG, *, 37 g KH)</sub>                                   |  | Geschnittene Möhren(BIO),<br>Gurken(BIO), Paprika(BIO),<br>Joghurt-Kräuter-Dip <sub>(L, M, 5 g KH)</sub><br>Milchreis-Dessert(BIO) <sub>(L, M, 21 g KH)</sub>                                  |
| Donnerstag,<br>13.03.2025 | Geflügelfrikassee(Pute(BIO)) mit Karotten(BIO) und<br>Erbsen(BIO) <sub>(G, L, M, 4 g KH)</sub> an Fairtrade-Reis(BIO) <sub>(32 g KH)</sub>    |  | Broccoliremesuppe(Broccoli(BIO)) <sub>(L, M, 2 g KH)</sub><br>gebackene Eierkuchen(BIO) <sub>(EI, GL, L, M, WZ, 23 g KH)</sub><br>mit kaltem Apfel-Birnenmus <sub>(3, 11 g KH)</sub>   | Gemüesticks aus Gurken(BIO),<br>Möhren(BIO), Kohlrabi(BIO),<br>Obst der Saison(BIO)  |
| Freitag,<br>14.03.2025    | Wildlachs in Zitronenrahmsoße mit Gemüsestreifen<br>(Karotte(BIO), Kartoffeln(BIO), Pastinaken(BIO))<br><sub>(EI, F, L, M, 6 g KH)</sub> dazu Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>                                    |  | Märkische Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Möhren(BIO),<br>Porree(BIO), Sellerie(BIO)) mit gegerbeltem Majoran und frischer<br>Petersilie <sub>(SL, 7 g KH)</sub> , dazu ein vegetarisches Würstchen aus Raps<br><sub>(EI, 3 g KH)</sub> und Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO)<br><sub>(GL, RG, *, 34 g KH)</sub> | Geschnittene Gurken(BIO), Cherry-<br>Tomaten(BIO), Paprika(BIO),<br>Gouda-Käsewürfel(BIO) <sub>(L, M)</sub> ,<br>Joghurt(BIO) mit Heidelbeeren<br><sub>(L, M, 10 g KH)</sub>                   |

 enthält Schweinefleisch

 enthält Rindfleisch  enthält Fisch

 enthält Geflügel

 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:**

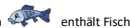
(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (EI) Eier, (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 März

GS Wilhelmsruh



| Datum                     | Menü 1   | Menü 2   | Menü 3<br>ovo-lacto-vegetarisch<br>DGE zertifiziert   | Gemüse/ Obst/ Dessert<br>für alle Menülinien<br>DGE zertifiziert    |
|---------------------------|--|--|--|--|
| Montag,<br>17.03.2025     | Tortellini mit Gemüsefüllung(BIO) <sub>(Ei, GL, WZ, 25 g KH)</sub> mit Tomatensoße <sub>(7 g KH)</sub>   |  | Möhren-Kartoffeltopf mit Kichererbsen und frischer Petersilie (Kartoffeln(BIO)) <sub>(L, M, SL, 4 g KH)</sub> , dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) <sub>(GL, DK, RG, *, 37 g KH)</sub>   | Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)   |
| Dienstag,<br>18.03.2025   | Mexikanischer Gemüse-Mix aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika rot/grün mit Hirtenkäsewürfel(BIO) <sub>(L, M, SL, 6 g KH)</sub> , dazu Fairtrade-Reis(BIO) <sub>(32 g KH)</sub>  |  | Gebratene Kartoffelgnocchi(BIO) <sub>(Ei, GL, WZ, 33 g KH)</sub> mit Blattspinat und einer hellen Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO)) <sub>(L, M, 3 g KH)</sub>   | Geschnittene Gurken und Möhren, Frischkäse-Tomaten-Dip <sub>(L, M)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub>  |
| Mittwoch,<br>19.03.2025   | Eierragout mit Möhren und Erbsen (Möhren(BIO), Erbsen(BIO)) <sub>(Ei, L, M, SE, 5 g KH)</sub> dazu Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>  | Makkaroni(BIO) <sub>(GL, WZ, 29 g KH)</sub> mit hausgemachtem Pesto aus frischen Kräutern <sub>(Ei, L, M, 2)</sub> und Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub>   |  | Gemüse Snack(BIO), Vanillepudding(BIO) <sub>(L, M, 14 g KH)</sub>  |
| Donnerstag,<br>20.03.2025 |  | Putengeschnetzeltes „Gyros Art“ (Putenfleischstreifen(BIO), Zwiebeln(BIO)) <sub>(G, 3 g KH)</sub> mit Fairtrade-Reis(BIO) <sub>(32 g KH)</sub>      | Gabelspaghetti(BIO) <sub>(GL, WZ, 27 g KH)</sub> nach Carbonara Art mit grünen Erbsen, Tofu und Käse (Emmentaler(BIO), Parmesan(BIO)) <sub>(L, M, SJ, 5 g KH)</sub>  | Frischer gemischter Salat aus Kopfsalat, Feldsalat mit einem Joghurt-Kräuterdressing <sub>(L, M, 13 g KH)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub> , Obst der Saison(BIO) <sub>(14 g KH)</sub>   |
| Freitag,<br>21.03.2025    | Fischstäbchen vom Alaska Seelachs <sub>(F, GL, 3, WZ, 13 g KH)</sub> auf heller Dillsoße <sub>(L, M, 4 g KH)</sub> mit Broccoliroschen(BIO) <sub>(L, M, 1 g KH)</sub> und Vollkornreis Fairtrade(BIO) <sub>(33 g KH)</sub>  | Vollkornspirelli(BIO) <sub>(GL, WZ, 25 g KH)</sub> mit tomatierter Frischkäse-Soße <sub>(L, M, 6 g KH)</sub> und Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub>   |  | Gemüse Snack(BIO), Quarkspeise "Zitrone" (Quark (BIO), Milch(BIO)) <sub>(L, M, 7 g KH)</sub>   |
| Montag,<br>24.03.2025     | Grüne Bohneneintopf (Kartoffelwürfel(BIO), Möhren, Sellerie, Porree) <sub>(L, M, SL, 5 g KH)</sub> mit Vollkornbrot(BIO) <sub>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)</sub>   |  | Gebackene Gemüsefrikadelle (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln und Kartoffeln) <sub>(Ei, GL, WZ, 16 g KH)</sub> mit Petersilienkarottenragout <sub>(L, M, 7 g KH)</sub> an frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) <sub>(L, M, 13 g KH)</sub> | Gemüssticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi, Schnittlauch-Quark-Dip <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , Obst der Saison(BIO)  |
| Dienstag,<br>25.03.2025   | Schnittlauchquark <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> mit Butter <sub>(L, M)</sub> und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>  | Gebackene, vegetarische Nuggets <sub>(GL, SJ, WZ, *, 25 g KH)</sub> mit Frischkäsesoße(Möhren, Sellerie, Porree) <sub>(L, M, SL, 6 g KH)</sub> und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>  |  | Gemischter Salat aus Kopfsalat, Cherrytomaten und jungem Blattspinat mit Buttermilch-Zitronendressing <sub>(L, M, 18 g KH)</sub> , Geschnittene Gurkensticks, Frischkäse-Kräuter-Dip <sub>(L, M)</sub> |
| Mittwoch,<br>26.03.2025   | Buchstaben-Nudelsuppe mit Frühlingsgemüse (Nudeln(BIO), Karotten, Kohlrabi, Erbsen, Lauch) <sub>(36 g KH)</sub> , dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) <sub>(GL, DK, RG, *, 37 g KH)</sub>   |  | Frikassee mit Karotten, Erbsen und Sojafakes <sub>(GL, L, M, SJ, WZ, 6 g KH)</sub> dazu Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>   | Gemüse Snack, Joghurt(BIO) mit Himbeeren <sub>(L, M, 9 g KH)</sub>   |
| Donnerstag,<br>27.03.2025 |  | Wurstgulasch vom Geflügel (Jagdwurst(BIO)) <sub>(G, SE, Z, 2, 3, 8, 1, 8 g KH)</sub> mit Spirelli(BIO) <sub>(GL, WZ, 28 g KH)</sub>                 | Rote Linsen-Kokossuppe(Linsen(BIO), Tomate(BIO)) <sub>(8 g KH)</sub> , dazu Fladenbrot(BIO) <sub>(GL, WZ, *, 40 g KH)</sub>  | Geschnittene Gurken(BIO) und Kohlrabi(BIO), Gouda-Käsewürfel(BIO) <sub>(L, M)</sub> , Obst der Saison(BIO)   |
| Freitag,<br>28.03.2025    |  | Blumenkohl-Käse-Stern <sub>(Ei, GL, L, M, SL, WZ, *, 21 g KH)</sub> , mit einer hellen Käse-Kräuter-Soße (Gouda(BIO)) <sub>(L, M, 2 g KH)</sub> an Vollkorn-Couscous (Couscous(BIO)) mit Mais und Paprika <sub>(GL, WZ, 22 g KH)</sub> | Chili sin Carne (Sonnenblumenhack(BIO), Zwiebeln, Kidneybohnen, Tomate) <sub>(SE, SL, *, 12 g KH)</sub> mit Vollkornreis Fairtrade(BIO) <sub>(33 g KH)</sub>   | Gemüse Snack(BIO), Quark mit Kirschen (Quark(BIO), Milch(BIO)) <sub>(L, M, 9 g KH)</sub>   |
| Montag,<br>31.03.2025     | Möhreneintopf mit frischer Petersilie (Karotten(BIO), Kartoffeln(BIO), Sellerie(BIO), Lauch(BIO)) <sub>(L, M, SL, 4 g KH)</sub> dazu Vollkornbrot(BIO) <sub>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)</sub>   |  | Gemüse-Bolognese (Tomaten(BIO), Zwiebeln(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) <sub>(SL, 6 g KH)</sub> mit Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub> auf Spirelli(BIO) <sub>(GL, WZ, 28 g KH)</sub>   | Geschnittene Gemüssticks aus Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO), Paprika(BIO), Gouda-Käsewürfel(BIO) <sub>(L, M)</sub> , Obst der Saison(BIO)  |



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, (E) 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.