









# Speiseplan April

GS Wilhelmsruh



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Dienstag, 01.04.2025	Hausgemachter Kräuterquark <sup>(L, M, 3 g KH)</sup> mit Butter <sup>(L, M)</sup> und Leinöl dazu Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup>	Kochklops vegetarisch(Soja-, Weizeneiweiß) <sup>(Ei, GL, S, SL, WZ, *, 15 g KH)</sup> mit Kapernsoße <sup>(L, M, 8 g KH)</sup> und Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup>		Gurkensalat mit Joghurt und Dill (Gurke(BIO)) <sup>(L, M, 5 g KH)</sup> Geschnittene Möhrensticks (BIO) <sup>(5 g KH)</sup> Frischkäse-Tomaten-Dip <sup>(L, M)</sup>
Mittwoch, 02.04.2025	Paniertes Sojaschnitzel <sup>(GL, S, WZ, *, 17 g KH)</sup> auf heller Petersiliensoße <sup>(L, M, 4 g KH)</sup> an Gemüsereis (Vollkornreis-Fairtrade(BIO), Karotten, Mais, Erbsen) <sup>(23 g KH)</sup>	Vollkornspirelli(BIO) <sup>(GL, WZ, 25 g KH)</sup> mit Spinat-Basilikum-Soße <sup>(L, M, 3 g KH)</sup>		Gemüse Snack, Grießdessert(BIO) <sup>(GL, L, M, WZ, 15 g KH)</sup>
Donnerstag, 03.04.2025		Rindergeschnetzeltes (Rindfleisch(BIO)) mit Lauchgemüse, Karottenstreifen und Sprossen <sup>(R, 3 g KH)</sup> dazu Fairtrade-Reis(BIO) <sup>(32 g KH)</sup> 	Linsen-Gemüsebolognese (Tomate, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch) mit fein gehacktem Basilikum und Oregano <sup>(SL, 9 g KH)</sup> auf Gabelspaghetti(BIO) <sup>(GL, WZ, 27 g KH)</sup> , dazu geriebenerParmesankäse(BIO) <sup>(M)</sup>	Gemügesticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi, Schnittlauch-Quark-Dip <sup>(L, M, 5 g KH)</sup> , Sonnenblumenkerne <sup>(32 g KH)</sup> , Obst der Saison(BIO)
Freitag, 04.04.2025	Fischheringstopf (Apfel, Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise) <sup>(Ei, F, L, M, SE, 2, 3, 4 g KH)</sup> mit Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup> 		Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln(BIO), Möhren, Tomaten und Lauch <sup>(GL, WZ, 35 g KH)</sup> , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) <sup>(GL, RG, *, 34 g KH)</sup>	Gemüse Snack, Joghurt dessert "Birne" (Joghurt(BIO)) <sup>(L, M, 10 g KH)</sup>
Montag, 07.04.2025	Weißkohleintopf (Kartoffeln(BIO)) <sup>(SL, 3 g KH)</sup> , dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) <sup>(GL, DK, RG, *, 37 g KH)</sup>	Bunter Gemüsespieß (Paprika, Broccoli, Karotten, Zwiebeln) <sup>(5 g KH)</sup> mit Rahmerbsen <sup>(L, M, 11 g KH)</sup> und Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup>		Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 08.04.2025	Ein gekochtes Ei <sup>(Ei, 2 g KH)</sup> mit einer hellen Honig-Senf-Soße (Honig(BIO)) <sup>(L, M, SE, 10 g KH)</sup> und Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup>		Tortellini mit Gemüsefüllung(BIO) <sup>(Ei, GL, WZ, 25 g KH)</sup> , dazu eine Tomaten-Basilikum-Soße (Tomate(BIO)) <sup>(8 g KH)</sup>	Möhrenrohkostsalat mit Apfelstückchen (Karotten(BIO)) <sup>(3, 10 g KH)</sup> , Geschnittene Gurken(BIO) und Kohlrabi(BIO) <sup>(3 g KH)</sup> , Kräuter-Quark-Dip <sup>(L, M, 5 g KH)</sup>
Mittwoch, 09.04.2025	Blumenkohl in heller Soße (Blumenkohl(BIO)) <sup>(L, M, 4 g KH)</sup> mit Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup>		Rote Linseneintopf mit Kartoffeln(BIO), Tomatenwürfel(BIO), Porree(BIO), Karotten(BIO), Sellerie(BIO), Rote Linsen(BIO) <sup>(SL, 13 g KH)</sup> , dazu Fladenbrot(BIO) <sup>(GL, WZ, *, 40 g KH)</sup>	Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) mit Erdbeeren <sup>(L, M, 9 g KH)</sup>
Donnerstag, 10.04.2025	Jagdwurstscheibe vom Geflügel(BIO) <sup>(G, GL, SE, Z, 2, WZ, *, 14 g KH)</sup> mit Tomatensoße <sup>(7 g KH)</sup> und Spirelli(BIO) <sup>(GL, WZ, 28 g KH)</sup> 		Burger aus Weizen-Sesambrotchen(BIO) mit gebackener Gemüsefrikadelle (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln, Kartoffeln) mit Ketchup und Mayonnaise <sup>(Ei, GL, L, M, SE, SL, SS, 2, WZ, 23 g KH)</sup>	Amerikanischer Krautsalat (Weißkohl, Karotte, Mayonnaise) <sup>(Ei, L, M, SE, 5 g KH)</sup> , Sonnenblumenkerne <sup>(32 g KH)</sup>
Freitag, 11.04.2025	Fruchtiges Wildlachscurry (Apfel, Karotte(BIO), Porree(BIO)) <sup>(F, L, M, 3, 5 g KH)</sup> mit Vollkornreis Fairtrade(BIO) <sup>(33 g KH)</sup> 	Vollkorn-Muschelnudeln(BIO) <sup>(GL, WZ, 25 g KH)</sup> mit einer hellen Käse-Kräuter-Soße (Gouda(BIO)) <sup>(L, M, 2 g KH)</sup>		Gemüse Snack(BIO), Vanillepudding(BIO) <sup>(L, M, 14 g KH)</sup>

 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 April

GS Wilhelmsruh



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 14.04.2025	Kohlrabi-Möhren-Ragout in heller Soße (L, M, 9 g KH), frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 13 g KH)		Frittierte Falafel (Kichererbsen, Bulgur) (GL, SL, WZ, *, 27 g KH), dazu eine kalte, frische Joghurt-Minzsoße (L, M, 6 g KH) und Couscous(BIO) mit Erbsen und Zucchini (GL, WZ, 9 g KH)	Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika, Gouda-Käsewürfel(BIO) (L, M), French Dressing (Joghurtdressing mit feiner Senfnote) (Ei, L, M, SE, 5 g KH), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 15.04.2025	Blumenkohlcremesuppe mit frischem Schnittlauch (L, M, 2 g KH), Grießbrei (Grieß(BIO)) (GL, L, M, WZ, 34 g KH) mit heißer Kirschoße (16 g KH)		Feine Fingermöhren mit frischer Petersilie (C, 4 g KH), dazu eine helle Soße (L, M, 3 g KH) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)	Rote Bete-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen (3, 12 g KH), Geschnittene Gurken und Kohlrabi (3 g KH), Kräuter-Quark-Dip (L, M, 5 g KH)
Mittwoch, 16.04.2025	Vollkorn-Muschelnudeln(BIO) (GL, WZ, 25 g KH) mit fruchtiger Tomatensoße „Napoli“ (Tomate, Zwiebel) (5 g KH) und Reibekäse(BIO) (M, 3 g KH)			Gemüse Snack, Quark mit Himbeeren (Quark(BIO), Milch(BIO)) (L, M, 8 g KH)
Donnerstag, 17.04.2025	Rindergulasch mit Paprika(Rindfleisch(BIO), Paprika(BIO)) (R, 4 g KH), dazu Kartoffeln(BIO) (15 g KH) 		Grüne Bohneneintopf (Bohnen(BIO), Kartoffeln(BIO)), dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 18.04.2025	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Montag, 21.04.2025	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Dienstag, 22.04.2025	Veggi-Bratwurst (Sj, *, 2 g KH) mit Tomatencurrysoße (Tomate, Apfel) (SE, 3, 7 g KH), dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 13 g KH)		Bunte Spirelli(BIO) (GL, WZ, 29 g KH) mit heller Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO)) (L, M, 3 g KH)	Gemüse Snack, Frischkäse-Tomaten-Dip (L, M), Sonnenblumenkerne (32 g KH)
Mittwoch, 23.04.2025		Schmetterlingsnudeln(BIO) (GL, WZ, 27 g KH) mit Tomaten- Basilikum-Soße (6 g KH) und Reibekäse(BIO) (M, 3 g KH)		Gemüse Snack, Joghurt(BIO) mit Kirschen (L, M, 10 g KH)
Donnerstag, 24.04.2025		Pürierte Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Kartoffeln(BIO), Zwiebeln, Porree, Sellerie, Möhren) (SL, 6 g KH), Wiener Würstchen vom Geflügel (BIO) (G, L, M, Z, 2, 3, 8 g KH) und Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) (GL, DK, RG, *, 37 g KH) 	Italienische Gemüselasagne (Dinkel-Nudelnplatten(BIO), Tomate, Möhre, Sellerie, Lauch, Gouda(BIO)) (GL, L, M, SL, WZ, DK, 11 g KH)	Geschnittene Möhren, Gurken, Paprika, Schnittlauch-Quark-Dip (L, M, 5 g KH), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 25.04.2025	Alaska Seelachsfilet im Backteig (Ei, F, GL, SE, WZ, *, 12 g KH) auf heller Dillsoße (L, M, 4 g KH), dazu Broccoliroschen (C, 2 g KH) und Vollkornreis Fairtrade(BIO) (33 g KH) 		Gemüsefrikassee aus Erbsen, Karotten, Blumenkohl und Bohnen in heller Soße (L, M, 8 g KH), dazu Vollkornreis Fairtrade(BIO) (33 g KH)	Gemüse Snack, Quarkspeise "Birne" (Quark(BIO), Milch(BIO)) (L, M, 9 g KH)
Montag, 28.04.2025	Sommergemüseintopf (Kartoffeln(BIO), Blumenkohl(BIO), Bohnen(BIO), Karotten(BIO), Erbsen(BIO), Sellerie(BIO)) (SL, 3 g KH), dazu Vollkornbrot(BIO) (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)		Ei-Brätling (Ei, L, M, SL, 3 g KH) mit Rahmspinat (Spinat(BIO)) (L, M, 2 g KH) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 29.04.2025		Kräuterquark mit Gurkenstreifen (Gurke(BIO)) (L, M, 4 g KH), Butter (L, M) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)	Albanische Weiße Bohnensuppe (Paprika(BIO), Tomate(BIO), Karotte(BIO), Zwiebel(BIO)) (9 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) (GL, RG, *, 34 g KH)	Chinakohlsalat mit Apfel und Karotte (Kohl(BIO), Karotte(BIO)) (L, M, 3), Sonnenblumenkerne (32 g KH)
Mittwoch, 30.04.2025		Gulasch, vegetarisch aus Sojaflocken (GL, Sj, 3, WZ, 9 g KH) an Gemüsereis (Vollkornreis-Fairtrade(BIO), Karotten(BIO), Mais(BIO), Paprika(BIO)) (22 g KH)	Bolognese mit Sonnenblumenhack(BIO), Tomate(BIO), Zwiebeln(BIO), Möhren(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO) (SE, SL, *, 5g KH) und Reibekäse(BIO) (M, 3 g KH) auf Vollkornspirelli(BIO) (GL, WZ, 25 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Milchreis-Dessert(BIO) (L, M, 21 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 April

GS Wilhelmsruh



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.