






Speiseplan März

GS Wilhelmsruh



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 02.03.2026	Vorsuppe: Tomatensuppe mit Basilikum (Tomate(BIO)) _(L, M, 2 g KH) , Milchreis (Reis(BIO)) _(L, M, 22 g KH) und Erdbeer-Himbeersoße mit feiner Vanillenote _(10 g KH)		Blumenkohl(BIO), Karotten(BIO), Erbsen(BIO) und Bohnen(BIO) in Petersiliensoße _(L, M, 5 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Gurken(BIO), Möhren(BIO) _(4 g KH) , Frischkäse-Tomaten-Dip _(L, M) , Apfel(BIO) _(14 g KH)
Dienstag, 03.03.2026	Rührei mit feinem Schnittlauch _(Ei, 3, 1 g KH) , dazu Rahmspinat _(L, M, 3 g KH) und frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 13 g KH)	Gemüseintopf mit Kartoffeln(BIO), Blumenkohl, Lauch und Karotten _(L, M, 5 g KH) , dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) _(GL, DK, RG, *, 37 g KH)		Salat aus frischem Kopfsalat mit fein geschmittenen Radieschen, und Zitronen-Joghurt dressing _(L, M, 13 g KH) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH)
Mittwoch, 04.03.2026	Makkaroni(BIO) _(GL, WZ, 30 g KH) mit rotem Linsen Pesto (Tomate, Paprika, Zwiebeln) _(warm) _(13 g KH) und Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH)	Leipziger Allerlei (Erbsen, Karotten, Spargel) _(4 g KH) mit heller Soße _(L, M, 3 g KH) und grünem Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO), Erbsen) _(L, M, 12 g KH)		Paprika, Kohlrabi, Karotte _(4 g KH) , Vanillepudding(BIO) _(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 05.03.2026		Schmorkohl mit Hackfleisch(Rind) (Hackfleisch(BIO), Weißkohl) _(R, 2,5 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	 Blumenkohl-Broccoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Emmentaler Käse(BIO) überbacken (Süßkartoffel(BIO)) _(L, M, 13 g KH)	Gurken, Möhren, Kohlrabi _(4 g KH) , Frischkäse-Schnittlauch-Dip _(L, M, 10 g F) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH) , Banane-Fairtrade(BIO) _(20 g KH)
Freitag, 06.03.2026	Fischragout(Alaska-Seelachs) mit Gemüsestreifen (Karotten(BIO), Kartoffeln(BIO), Pastinaken(BIO)) in Zitronenrahmsauce _(F, L, M, 5 g KH) und Kurkuma Vollkornreis(BIO) Fairtrade _(33 g KH)			Radieschen(BIO), Karotte(BIO), Gurke(BIO) _(4 g KH) , Gouda- Käsewürfel(BIO) _(L, M) , Joghurt(BIO) "Stracciatella" _(L, M, S, 11 g KH)
Montag, 09.03.2026		Dinkelfrikadelle _(Ei, GL, S, WZ, DK, *, 12 g KH) mit Rahmerbsen _(L, M, 11 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Kohlrabi, Karotte, Gurke _(4 g KH) , Kiwi(BIO) _(9 g KH)
Dienstag, 10.03.2026	Buntes Pfannengemüse (Paprika, Lauch, Zuckerschoten, Karotten, Sprossen) _(5 g KH) mit süß-saure Soße _(9 g KH) und Vollkornreis(BIO) Fairtrade _(33 g KH)		Kürbis Falafel _(15 g KH) , dazu Frischkäsesoße mit Kräutern _(L, M, SL, 4 g KH) und Vollkorn-Couscous(BIO) mit Mais und Paprika _(GL, WZ, 25 g KH)	Hausgemachter Gurkensalat mit Dill _(4 g KH)
Mittwoch, 11.03.2026	Schmetterlingsnudeln(BIO) _(GL, WZ, 27 g KH) mit Tomatensoße "Napoli" (Tomate(BIO), Zwiebel(BIO)) _(5 g KH) , dazu geriebener Mozzarella Käse(BIO) _(L, M, 4 g KH)	Eintopf mit Frühlingsgemüse (Kartoffeln(BIO), Karotten(BIO), Erbsen(BIO), Lauch(BIO)) _(5 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)		Möhren(BIO), Gurken(BIO), Paprika(BIO) _(5 g KH) , Joghurt-Kräuter-Dip _(L, M, 5 g KH) , Karamellpudding(BIO) _(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 12.03.2026		Gulasch (Rindfleisch(BIO)) _(R, 3 g KH) mit Apfelrotkohl(Rotkoh(BIO)) _(3, 9 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	 Vorsuppe: Broccolicremesuppe (Broccoli(BIO)) _(L, M, 2 g KH) , gebackene Eierkuchen(BIO) _(Ei, GL, L, M, WZ, 23 g KH) mit kaltem Apfel-Birnenmus _(3, 11 g KH)	Gurken(BIO), Möhren(BIO), Kohlrabi(BIO) _(4 g KH) , Kräuter-Quark-Dip _(L, M, 5 g KH) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH) , Birne(BIO) _(9 g KH)
Freitag, 13.03.2026		Kichererbsen-Möhren-Curry _(13 g KH) mit Reis(BIO) Fairtrade _(32 g KH)	Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Möhren, Porree, Zwiebeln) mit gegebeltetem Majoran und frischer Petersilie _(7 g KH) , dazu ein vegetarisches Würstchen aus Raps _(Ei, 3 g KH) und Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, *, 34 g KH)	Gurken, Cherry-Tomaten, Paprika _(3 g KH) , Gouda-Käsewürfel(BIO) _(L, M) , Joghurt-Kräuter-Dip _(L, M, 5 g KH) , Quarkspeise "Zitrone" (Quark (BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 7 g KH)



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) geschwärtzt; (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 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 16.03.2026	Spirelli(BIO) (GL, WZ, 28 g KH) mit milder Tomaten(BIO) - Oliven - Soße (all'arrabbiata)(S g KH) und Reibekäse(BIO) (M, 3 g KH)	Frikassee aus Sojafakes mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO) (GL, L, M, S, WZ, 5 g KH), dazu Reis(BIO) Fairtrade (32 g KH)		Gurken(BIO), Möhren(BIO) (4 g KH), Frischkäse-Kräuter-Dip (L, M), Apfel(BIO) (14 g KH)
Dienstag, 17.03.2026	Eierragout mit Möhren und Erbsen (Ei, L, M, SE, 6 g KH), dazu Kartoffel(BIO) (15 g KH)	Buchstaben-Nudelsuppe mit Gemüse (Nudeln(BIO), Karotten, Kohlrabi, Erbsen, Lauch) (GL, WZ, *, 36 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) (GL, DK, RG, *, 37 g KH)		Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika (2 g KH), French Dressing (Joghurt Dressing mit feiner Senfnote)(Ei, L, M, SE, 5 g KH), Radieschen, Gurke, Sonnenblumenkerne (32 g KH)
Mittwoch, 18.03.2026	Karotten-Blumenkohlragout (Karotten(BIO), Blumenkohl(BIO)) (L, M, 4 g KH), dazu Kartoffel(BIO) (15 g KH)	Makkaroni(BIO) (GL, WZ, 30 g KH) mit hausgemachtem Pesto aus frischen Kräutern(L, M, 2) und Reibekäse(BIO) (M, 3 g KH)		Gurke(BIO), Kohlrabi(BIO), Paprika(BIO) (4 g KH), Gouda-Käsewürfel(BIO) (L, M), Grießdessert(BIO) (GL, L, M, WZ, 15 g KH)
Donnerstag, 19.03.2026		Gulasch(Hähnchen) (G, 1 g KH), dazu Pariser Karotten (4 g KH) und Kartoffel(BIO) (15 g KH) 	Gemüse-Soljanka (Karotten, Erbsen, Paprika, Gewürzgurke) (L, M, SE, 6 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) (GL, RG, *, 34 g KH)	Paprika, Kohlrabi, Karotte (4 g KH), Sonnenblumenkerne (32 g KH), Kiwi(BIO) (9 g KH)
Freitag, 20.03.2026	Fischstäbchen(Alaska- Seelachs) (F, GL, 3 WZ, 13 g KH) mit Dillsoße (L, M, 4 g KH) und grüne Erbsen (L, M, 14 g KH), dazu Vollkornreis(BIO) Fairtrade (33 g KH) 		Gemüsepfanne aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika mit indischen Paneer-Käsewürfel(BIO) (M, SL, 6 g KH) mit Paprikasoße (L, M, 5 g KH) und Vollkornreis(BIO) Fairtrade (33 g KH)	Gurke, Karotte, Cherrytomaten, Quarkspeise "Apfel" (Quark(BIO), Milch(BIO))(L, M, 3, 8 g KH)
Montag, 23.03.2026	Grüne Bohneneintopf (Bohnen(BIO), Kartoffeln(BIO)) (L, M, SL, 5 g KH), dazu 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) mit Petersilienkarottenragout (Karotten(BIO)) (L, M, 5 g KH) und frischem hausgemachtem Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO))(L, M, 13 g KH)	Gurken(BIO), Möhren(BIO), Kohlrabi(BIO) (4 g KH), Schnittlauch-Quark-Dip (L, M, 5 g KH), Sonnenblumenkerne (32 g KH) Birne(BIO) (9 g KH)
Dienstag, 24.03.2026	Schnittlauchquark (L, M, 5 g KH), Butter (L, M) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)		Tortellini mit Ricotta-Käsefüllung(BIO) (GL, L, M, WZ, 41 g KH) und Tomaten-Paprikasoße mit italienischen Kräutern (8 g KH)	Gemischter Salat aus Kopfsalat, Cherrytomaten und jungem Blattspinat, mit Buttermilch-Zitronendressing (L, M, 11 g KH), Gurkensticks (2 g KH), Frischkäse-Kräuter-Dip (L, M)
Mittwoch, 25.03.2026	Spirelli(BIO) (GL, WZ, 28 g KH) dazu Linsen-Gemüsebolognese (Tomate, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch) mit fein gehacktem Basilikum und Oregano (SL, 8 g KH), geriebener Mozzarellakäse(BIO) (L, M, 4 g KH)		Rote Linsen-Kokossuppe (8 g KH), dazu Fladenbrot(BIO) (GL, WZ, *, 40 g KH)	Gurke, Kohlrabi (3 g KH), Gouda-Käsewürfel(BIO) (L, M), Milchreis-Dessert(BIO) (L, M, 21 g KH)
Donnerstag, 26.03.2026	Jagdwurstscheibe(Hähnchen(BIO)) (G, GL, SE, Z, WZ, *, 14 g KH) mit Tomatensoße (7 g KH) und Spirelli(BIO) (GL, WZ, 28 g KH) 		Feine Möhren und Maiskölbchen (13 g KH), dazu Petersiliensoße (L, M, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)	Radieschen, Karotte, Gurke (4 g KH), Sonnenblumenkerne (32 g KH), Banane-Fairtrade(BIO) (20 g KH)
Freitag, 27.03.2026	Wildlachs in Paprika-Tomatensoße (Tomate(BIO), Paprika(BIO)) (F, L, M, 7 g KH), dazu Vollkornreis(BIO) Fairtrade (33 g KH) 	Vollkorn-Muschelnudeln(BIO) (GL, WZ, 25 g KH) mit Tomaten-Basilikum-Soße (Tomate(BIO)) (6 g KH), dazu Reibekäse(BIO) (M, 3 g KH)		Gurke(BIO), Karotte(BIO), Cherrytomaten(BIO) (4 g KH), Joghurt(BIO) mit Honig(BIO) (L, M, 6 g KH)
Montag, 30.03.2026	Bunter Nudleintopf (Nudeln(BIO), Karotten, Erbsen, Lauch, Sellerie) (SL, GL, WZ, 31 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) (GL, DK, RG, *, 37 g KH)	Gemüse-Knusperbagel (Blumenkohl, Erbsen, Karotten, Broccoli, Zwiebeln) (GL, SL, WZ, DK, *, 25 g KH), dazu Schnittlauchsoße (Möhren, Sellerie, Porree) (L, M, SL, 3 g KH), Karottenscheiben (6 g KH) und Bulgur(BIO) (GL, WZ, 8 g KH)		Radieschen, Karotte, Gurke (4 g KH), Apfel(BIO) (14 g KH)
Dienstag, 31.03.2026	Vollkornspirelli(BIO) (GL, WZ, 25 g KH) mit Balkan-Gemüsesoße aus Tomate, Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen und Paprika(7 g KH)	Blumenkohl und Erbsen (5 g KH) mit gelber Currysoße (L, M, 9 g KH) und Vollkornreis(BIO) Fairtrade (33 g KH)		Möhrenrohkostsalat mit Apfelstückchen (3, 10 g KH), Sonnenblumenkerne (32 g KH)



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) geschwärtzt; (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.