









# Speiseplan April

GS Wilhelmsruh




Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Mittwoch, 01.04.2026			<b>Cannelloni "Ricotta &amp; Spinat" (BIO) mit Tomatenragout (Tomate (BIO) und Gouda (BIO) überbacken</b> <small>(E, L, M, WZ, *, 17 g KH)</small>	<b>Gurke (BIO), Karotte (BIO), Cherytomaten (BIO)</b> <sub>(4 g KH)</sub> , <b>Vanillepudding (BIO)</b> <sub>(L, M, 14 g KH)</sub>
Donnerstag, 02.04.2026		<b>Makkaroni (BIO)</b> <sub>(GL, WZ, 29 g KH)</sub> mit Käsesoße ( <b>Gouda (BIO), Emmentaler (BIO)</b> ) <sub>(L, M, 3 g KH)</sub>	<b>Eintopf mit Frühlingsgemüse und Kartoffeln (Kartoffeln (BIO), Karotten, Erbsen, Lauch)</b> <sub>(6 g KH)</sub> , dazu <b>Vollkornbrot (BIO)</b> <sub>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)</sub>	<b>Kohlrabi, Karotte, Gurke</b> <sub>(4 g KH)</sub> , <b>Kiwi (BIO)</b> <sub>(9 g KH)</sub> , <b>Sonnenblumenkerne</b> <sub>(32 g KH)</sub>
Freitag, 03.04.2026	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Montag, 06.04.2026	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Dienstag, 07.04.2026	<b>Gemüsepfanne aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika mit indischen Paneer-Käsewürfel (BIO)</b> <sub>(M, SL, 6 g KH)</sub> mit feuriger Gemüsesoße aus <b>Tomaten, Paprika und Karotten</b> <sub>(8 g KH)</sub> und <b>Vollkornreis (BIO) Fairtrade</b> <sub>(33 g KH)</sub>	<b>Vollkornspirelli (BIO)</b> <sub>(GL, WZ, 25 g KH)</sub> mit grünen Erbsen <sub>(8 g KH)</sub> und tomatierter Frischkäse-Soße <sub>(L, M, 6 g KH)</sub>		<b>Gurke, Karotte, Cherytomaten</b> <sub>(4 g KH)</sub> , <b>Karamellpudding (BIO)</b> <sub>(L, M, 14 g KH)</sub>
Mittwoch, 08.04.2026	<b>Hausgemachter Kräuterquark</b> <sub>(L, M, 3 g KH)</sub> mit <b>Butter</b> <sub>(L, M)</sub> , <b>Leinöl und Kartoffeln (BIO)</b> <sub>(15 g KH)</sub>			<b>Gurkensalat mit Joghurt und Dill (Gurke (BIO))</b> <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , <b>Möhrensticks (BIO)</b> <sub>(7 g KH)</sub> , <b>Frischkäse-Tomaten-Dip</b> <sub>(L, M)</sub> , <b>Sonnenblumenkerne</b> <sub>(32 g KH)</sub>
Donnerstag, 09.04.2026	<b>Asiatisches Hähnchen (BIO) - Curry</b> (Zucchini, Erbsen, Champignons, Tomaten, Sprossen Mungo) <sub>(G, GL, L, M, SJ, WZ, 2 g KH)</sub> , dazu <b>Couscous (BIO)</b> mit Karotten, Paprika, Zucchini, Sesam  <small>(GL, SS, WZ, 12 g KH)</small>		<b>Chili sin Carne (Sonnenblumenhack (BIO), Zwiebeln, Kidneybohnen, Tomate)</b> <sub>(SE, SL, *, 13 g KH)</sub> , dazu <b>Reis (BIO) Fairtrade</b> <sub>(32 g KH)</sub>	<b>Gurken, Möhren, Kohlrabi</b> <sub>(4 g KH)</sub> , <b>Frischkäse-Schnittlauch-Dip</b> <sub>(L, M)</sub> , <b>Sonnenblumenkerne</b> <sub>(32 g KH)</sub> , <b>Banane-Fairtrade (BIO)</b> <sub>(20 g KH)</sub>
Freitag, 10.04.2026	<b>Fischragout (Alaska-Seelachs) mit Gemüsestreifen (Karotten (BIO), Pastinaken (BIO), Kartoffeln (BIO), Porree (BIO)) in Dillsoße</b> <sub>(F, L, M, 6 g KH)</sub> und <b>Kartoffeln (BIO)</b> <sub>(15 g KH)</sub> 	<b>Gabelspaghetti (BIO)</b> <sub>(GL, WZ, 27 g KH)</sub> , dazu eine milde <b>Tomaten (BIO) - Oliven - Soße (all'arrabbiata)</b> <sub>(5 g KH)</sub> und <b>Reibekäse (BIO)</b> <sub>(M, 3 g KH)</sub>		<b>Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“ (Weißkohl (BIO), Rotkohl (BIO), Möhren (BIO))</b> <sub>(7 g KH)</sub> , <b>Möhre (BIO), Paprika (BIO)</b> <sub>(7 g KH)</sub> , <b>Frischkäse-Tomaten-Dip</b> <sub>(L, M)</sub> , <b>Joghurtdessert "Birne" (Joghurt (BIO))</b> <sub>(L, M, 10 g KH)</sub>
Montag, 13.04.2026	<b>Kartoffel-Chili (Kartoffeln (BIO), Zwiebel, Kidneybohnen, Mais, Tomate)</b> <sub>(11 g KH)</sub>		<b>Blumenkohl-Käse-Stern</b> <sub>(Ei, GL, L, M, SL, WZ, *, 20 g KH)</sub> mit <b>Petersilienkarottenragout</b> <sub>(L, M, 7 g KH)</sub> und frisches hausgemachtes <b>Kartoffelpüree (Kartoffeln (BIO))</b> <sub>(L, M, 13 g KH)</sub>	<b>Gurken, Möhren, Kohlrabi</b> <sub>(4 g KH)</sub> , <b>Gouda-Käsewürfel (BIO)</b> <sub>(L, M)</sub> , <b>Schnittlauch-Quark-Dip</b> <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , <b>Orange (BIO)</b> <sub>(9 g KH)</sub>
Dienstag, 14.04.2026	<b>Gekochte Eier</b> <sub>(Ei, 2 g KH)</sub> , dazu eine <b>Senfsoße</b> <sub>(L, M, SE, 10 g KH)</sub> und <b>Kartoffeln (BIO)</b> <sub>(15 g KH)</sub>		<b>Linseneintopf mit Wurzelgemüse (Linsen (BIO), Kartoffeln (BIO), Porree (BIO), Sellerie (BIO), Möhren (BIO))</b> <sub>(L, M, SL, 9 g KH)</sub> , dazu <b>Vollkornbrot (BIO)</b> <sub>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)</sub>	<b>Möhrenrohkostsalat mit Apfelstückchen (Karotten (BIO))</b> <sub>(3, 9 g KH)</sub> , <b>Gurken (BIO), Kohlrabi (BIO)</b> <sub>(3 g KH)</sub> , <b>Kräuter-Quark-Dip</b> <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , <b>Sonnenblumenkerne</b> <sub>(32 g KH)</sub>
Mittwoch, 15.04.2026	<b>Blumenkohl- und Broccoli röschen (BIO)</b> <sub>(2 g KH)</sub> mit <b>heller Soße</b> <sub>(L, M, 3 g KH)</sub> und <b>Kartoffeln (BIO)</b> <sub>(15 g KH)</sub>		<b>Rührei mit feinem Schnittlauch</b> <sub>(Ei, 3,1 g KH)</sub> , dazu <b>Rahmerbsen (Erbsen (BIO))</b> <sub>(L, M, 7 g KH)</sub> und <b>Kartoffeln (BIO)</b> <sub>(15 g KH)</sub>	<b>Paprika (BIO), Kohlrabi (BIO), Karotte (BIO)</b> <sub>(5 g KH)</sub> , <b>Vanillepudding (BIO)</b> <sub>(L, M, 14 g KH)</sub>
Donnerstag, 16.04.2026		<b>Gulasch (Rindfleisch (BIO))</b> <sub>(R, 3 g KH)</sub> , dazu <b>grüne Erbsen</b> <sub>(L, M, 8 g KH)</sub> und <b>Kartoffeln (BIO)</b> <sub>(15 g KH)</sub> 	<b>Spirelli (BIO)</b> <sub>(GL, WZ, 28 g KH)</sub> mit <b>Linsen-Gemüsebolognese (Tomate, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch) mit fein gehacktem Basilikum und Oregano</b> <sub>(SL, 7 g KH)</sub> und geriebenem <b>Mozzarella Käse (BIO)</b> <sub>(L, M, 4 g KH)</sub>	<b>Gurken, Möhren, Kohlrabi</b> <sub>(4 g KH)</sub> , <b>Schnittlauch-Quark-Dip</b> <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , <b>Birne (BIO)</b> <sub>(9 g KH)</sub> , <b>Sonnenblumenkerne</b> <sub>(32 g KH)</sub>
Freitag, 17.04.2026	<b>Fruchtiges Wildlachscurry (Apfel, Karotte, Erbsen, Porree)</b> <sub>(F, L, M, 3, 5 g KH)</sub> mit <b>Vollkornreis (BIO) Fairtrade mit Erbsen</b> <sub>(24 g KH)</sub> 	<b>Frühlingsgemüseintopf mit Vollkornnudeln (BIO), Karotten, Kohlrabi, Erbsen und Lauch</b> <sub>(GL, WZ, 28 g KH)</sub> , dazu <b>Vollkornbrot (BIO)</b> <small>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34KH)</small>		<b>Radisheschen, Karotte, Gurke</b> <sub>(4 g KH)</sub> , <b>Quarkspeise "Apfel" (Quark (BIO), Milch (BIO))</b> <sub>(L, M, 3, 8 g KH)</sub>

 enthält Schweinefleisch

 enthält Rindfleisch

 enthält Fisch

 enthält Geflügel

 **DE-010-044 – 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:**

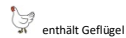
(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärtzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (Ei) Eier,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

GS Wilhelmsruh



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 20.04.2026		<b>Frikassee aus Sojaflocken mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO)</b> (GL, L, M, S, WZ, 5 g KH), dazu <b>Reis(BIO) Fairtrade</b> (32 g KH)	<b>Spirelli(BIO)</b> (GL, WZ, 28 g KH) mit <b>Broccoliroschen(BIO)</b> (L, M, 1 g KH) und <b>Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO))</b> (L, M, 3 g KH)	<b>Gurke(BIO), Karotte(BIO), Cherytomaten(BIO)</b> (4 g KH), <b>Kiwi(BIO)</b> (9 g KH)
Dienstag, 21.04.2026	<b>Vorsuppe: Karottencremesuppe</b> (L, M, 4 g KH), <b>Grießbrei (Grieß(BIO))</b> (GL, L, M, WZ, 34 g KH) mit heißer <b>Kirschoße</b> (16 g KH)		<b>Kräuterquark mit Gurkenstreifen (Gurke(BIO))</b> (L, M, 4 g KH) mit <b>Butter</b> (L, M) und <b>Kartoffeln(BIO)</b> (15 g KH)	<b>Rote Bete-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen</b> (3, 10 g KH), <b>Gurke, Kohlrabi</b> (3 g KH), <b>Kräuter-Quark-Dip</b> (L, M, 5 g KH), <b>Sonnenblumenkerne</b> (32 g KH)
Mittwoch, 22.04.2026	<b>Kleine Vollkornspirelli(BIO)</b> (GL, WZ, 28 g KH) mit <b>Rote Linsen Pesto</b> (Tomate, Paprika, Zwiebeln)(warm)(13 g KH) und <b>Reibekäse(BIO)</b> (M, 3 g KH)		<b>Frittierte Falafel</b> (Kichererbsen, Bulgur)(GL, SL, WZ, *, 27 g KH) mit <b>kalter, frischer Joghurt-Minzsoße</b> (L, M, 6 g KH) und <b>Vollkorn-Couscous(BIO) mit Erbsen und Zucchini</b> (GL, WZ, 18 g KH)	<b>Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika</b> (2 g KH), <b>Gouda-Käsewürfel(BIO)</b> (L, M), <b>French Dressing</b> (Joghurt Dressing mit feiner Senfnote) (Ei, L, M, SE, 5 g KH), <b>Milchreis-Dessert(BIO)</b> (L, M, 21 g KH)
Donnerstag, 23.04.2026	<b>Wurstgulasch in Tomatensoße(Pute, Hähnchen(BIO))</b> (G, SE, Z, 2, 3, 8, 9 g KH) auf <b>Makkaroni(BIO)</b> (GL, WZ, 29 g KH) 		<b>Italienische Gemüselasagne (Dinkel-Nudelplatten(BIO), Tomaten(BIO), Möhre(BIO), Sellerie(BIO), Lauch(BIO), Mozzarella(BIO))</b> (GL, L, M, SL, WZ, DK, 9 g KH) auf <b>Tomaten-Basilikum-Soße (Tomate(BIO))</b> (6 g KH)	<b>Möhren(BIO), Gurken(BIO), Paprika(BIO)</b> (5 g KH), <b>Schnittlauch-Quark-Dip</b> (L, M, 4 g KH), <b>Sonnenblumenkerne</b> (32 g KH), <b>Banane-Fairtrade(BIO)</b> (20 g KH)
Freitag, 24.04.2026	<b>Backfischfilet (Alaska-Seelachs)</b> (Ei, F, GL, SE, WZ, *, 13 g KH) mit <b>Dillsoße</b> (L, M, 4 g KH), <b>grünen Erbsen (Erbsen(BIO))</b> (L, M, 9 g KH) und <b>Kartoffeln(BIO)</b> (15 g KH) 		<b>Burger aus Weizen-Sesambrotchen(BIO) mit gebackener Gemüsefrikadelle</b> (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Mais, Zwiebeln, Kohlrabi), <b>Eisberg(BIO), Gurke(BIO), Tomate(BIO), Rucola(BIO), Ketchup, Mayonnaise</b> (Ei, GL, L, M, SE, SL, SS, WZ, 23 g KH)	<b>Amerikanischer Krautsalat (Weißkohl(BIO), Karotten(BIO), Zwiebeln(BIO), Mayonnaise)</b> (Ei, L, M, SE, 8 g KH), <b>Tomate(BIO), Gurke(BIO)</b> (2 g KH), <b>Joghurt(BIO) mit Erdbeeren</b> (L, M, 9 g KH)
Montag, 27.04.2026	<b>Grüne Bohneneintopf (Bohnen(BIO), Kartoffeln(BIO))</b> (L, M, SL, 5 g KH), dazu <b>Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO)</b> (GL, DK, RG, *, 37 g KH)		<b>Kochklops vegetarisch</b> (Soja-, Weizenmehl)(Ei, GL, SL, WZ, *, 15 g KH), dazu eine <b>Tomaten-Paprikasoße (Tomate(BIO), Paprika(BIO))</b> mit italienischen Kräutern(8 g KH) und <b>Vollkornreis(BIO) Fairtrade</b> (32 g KH)	<b>Radieschen(BIO), Karotte(BIO), Gurke(BIO)</b> (4 g KH), <b>Gouda-Käsewürfel(BIO)</b> (L, M), <b>Apfel(BIO)</b> (14 g KH)
Dienstag, 28.04.2026	<b>Veggi-Bratwurst</b> (Sj, *, EM, 2 g KH) mit <b>Tomatencurrysoße</b> (Tomate, Apfel)(SE, 3, 8 g KH), dazu <b>frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO))</b> (L, M, 13 g KH)		<b>Dinkel-Makkaroni(BIO)</b> (GL, DK, 23 g KH) mit <b>Balkan-Gemüsesoße aus Tomate, Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen und Paprika</b> (7 g KH)	<b>Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“</b> (Weißkohl, Rotkohl, Möhren)(7 g KH), <b>Möhren, Paprika</b> (5 g KH), <b>Friskäse-Tomaten-Dip</b> (L, M), <b>Sonnenblumenkerne</b> (32 g KH)
Mittwoch, 29.04.2026		<b>Basilikum-Gnocchi (Gnocchi(BIO))</b> (GL, WZ, 31 g KH) mit <b>Tomaten-Kichererbsen-Soße</b> (8 g KH) und <b>Blattspinat</b>	<b>Berliner Erbseneintopf (Kartoffelwürfel(BIO), Möhren, Porree, Sellerie)</b> (SL, 15 g KH), dazu <b>Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO)</b> (GL, RG, *, 34 g KH)	<b>Frischer gemischter Salat aus Kopfsalat, Feldsalat</b> (10 kcal) mit einem <b>Joghurt-Kräuter Dressing</b> (L, M, 13 g KH), <b>Gurkensticks</b> (2 g KH), <b>Grießdessert(BIO)</b> (GL, L, M, WZ, 15 g KH)
Donnerstag, 30.04.2026		<b>Geschnetzeltes „Gyros Art“ (Putenstreifen(BIO), Zwiebeln(BIO))</b> (G, 3 g KH) mit <b>Zazik</b> (L, M, 5 g KH) an <b>Reis(BIO) Fairtrade mit Erbsen(BIO)</b> (22 g KH) 	<b>Vorsuppe: Blumenkohlcremesuppe mit Schnittlauch (Blumenkohl(BIO))</b> (L, M, 2 g KH), <b>Kaiserschmarrn(BIO)</b> (Ei, GL, L, WZ, 25 g KH), mit <b>hausgemachter Vanillesoße</b> (L, M, 15 g KH)	<b>Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO)</b> (3 g KH), <b>Gouda-Käsewürfel(BIO)</b> (L, M), <b>Birne(BIO)</b> (9 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) geschwächt; (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) zerklüftet, (\*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.