




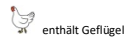


Speiseplan Mai

GS Wilhelmsruh



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Freitag, 01.05.2026	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Montag, 04.05.2026	Vorsuppe: Tomatensuppe mit Basilikum (Tomate(BIO)) _(L, M, 2 g KH) , Milchreis (Reis(BIO)) _(L, M, 22 g KH) , dazu eine Erdbeer-Himbeersoße mit feiner Vanillenote _(10 g KH)		Blumenkohl(BIO), Karotten(BIO), Erbsen(BIO) und Bohnen(BIO) in Petersiliensoße _(L, M, 5 g KH) , Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Gurken(BIO), Möhren(BIO) _(4 g KH) , Frischkäse-Tomaten-Dip _(L, M) , Apfel(BIO) _(14 g KH)
Dienstag, 05.05.2026	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)		Blumenkohl mit Käse überbacken (Käse(BIO)) _(M, 3 g KH) , dazu eine Petersiliensoße _(L, M, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Salat aus frischem Kopfsalat mit fein geschnittenen Radieschen _(9 kcal) , Zitronen-Joghurt dressing _(L, M, 13 g KH) , Gurkensticks _(2 g KH) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH)
Mittwoch, 06.05.2026		Makkaroni(BIO) _(GL, WZ, 30 g KH) , dazu grünes Erbsenpesto mit Sesam _(SS, 4 g KH)	Kichererbsen-Gemüseintopf (Kartoffeln(BIO), Möhren, Sellerie, Lauch) _(SL, 11 g KH) , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, *, 34 g KH)	Paprika, Kohlrabi, Karotte _(4 g KH) , Vanillepudding(BIO) _(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 07.05.2026	Gabelspaghetti(BIO) _(GL, WZ, 27 g KH) "Bolognese" (Rinderhack(BIO), Tomate, Zwiebel, Porree, Sellerie, Möhren) _(R, SL, Z, 4 g KH) mit Reibekäse(BIO) _(M, 3 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) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH) , Banane-Fairtrade(BIO) _(20 g KH)
Freitag, 08.05.2026	Fischragout(Alaska-Seelachs) mit Gemüsestreifen (Karotten(BIO), Kartoffeln(BIO), Pastinaken(BIO)) in Zitronenrahmsoße _(F, L, M, 5 g KH) , dazu Kurkuma Vollkornreis(BIO) Fairtrade _(33 g KH) 		Käse-Lauch-Suppe mit Sonnenblumenhack(BIO) _(L, M, SE, SL, *, 2 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)	Radieschen(BIO), Karotte(BIO), Gurke(BIO) _(4 g KH) , Gouda-Käsewürfel(BIO) _(L, M) , Joghurt(BIO) "Stracciatella" _(L, M, SJ, 11 g KH)
Montag, 11.05.2026	Bunter Bohneneintopf (Kartoffeln(BIO), Kidney- & dicke Bohnen, Karotten, Lauch, Sellerie) _(L, M, SL, 12 g KH) , dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) _(GL, DK, RG, *, 37 g KH)		Bunte Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 29 g KH) mit Tomaten-Kichererbsen-Soße _(8 g KH) und Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH)	Kohlrabi, Karotte, Gurke _(4 g KH) , Kiwi(BIO) _(9 g KH)
Dienstag, 12.05.2026		Vollkornspirelli(BIO) _(GL, WZ, 25 g KH) mit einer Käse-Kräuter-Soße (Gouda(BIO)) _(L, M, 4 g KH)	Gulasch, vegetarisch mit Sojastreifen _(GL, SJ, 3, WZ, 9 g KH) , dazu Vollkornreis(BIO) Fairtrade mit Erbsen _(24 g KH)	Hausgemachter Gurkensalat mit Dill _(4 g KH) , Möhren, Paprika _(5 g KH)
Mittwoch, 13.05.2026		Hackfleischpfanne (Rind) mit Zucchini (Hackfleisch(BIO), Zucchini(BIO)) _(R, Z, 7 g KH) , dazu Reis(BIO) Fairtrade _(32 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) , Banane-Fairtrade(BIO) _(20 g KH) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH)
Donnerstag, 14.05.2026	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Freitag, 15.05.2026		Achtung! Einrichtung geschlossen		



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:

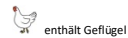
(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (Ei) Eier,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

GS Wilhelmsruh



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 18.05.2026	Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH) mit milder Tomaten(BIO) - Oliven - Soße (all'arrabbiata) _(5 g KH) und Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH)	Frikassee aus Sojaflocken 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, 19.05.2026	Eierragout mit Möhren und Erbsen _(Ei, L, M, SE, 6 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Buchstaben-Nudelsuppe mit Gemüse (Nudeln(BIO), Karotten, Kohlrabi, Erbsen, Lauch) _(GL, WZ, *, 35 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, 20.05.2026	Karotten-Blumenkohlragout (Karotten(BIO), Blumenkohl(BIO)) _(L, M, 4 g KH) mit Kartoffeln(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)		Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO), Paprika(BIO) _(54 g KH) , Gouda-Käsewürfel(BIO) _(L, M) , Grießdessert(BIO) _(GL, L, M, WZ, 15 g KH)
Donnerstag, 21.05.2026	Geschnetzeltes "Stroganow Art" (Rindfleischstreifen(BIO)) mit Champignons & Gewürzgurke _(L, M, R, SE, 4 g KH) , dazu Spätzle(BIO) _(Ei, GL, WZ, 24 g KH) 		Schmetterlingsnudeln(BIO) _(GL, WZ, 27 g KH) mit Tomatensoße „Napoli“ (Tomate, Zwiebel) _(41 kcal, 7 g KH) , dazu geriebener Mozzarella Käse(BIO) _(L, M, 4 g KH)	Möhren, Gurken, Paprika _(4 g KH) , Joghurt-Kräuter-Dip _(L, M, 5 g KH) , Kiwi(BIO) _(9 g KH)
Freitag, 22.05.2026	Fischstäbchen vom Lachs _(F, EM, 29 g KH) mit Dillsoße _(L, M, 4 g KH) , grünen Erbsen _(L, M, 8 g KH) und 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 _(4 g KH) , Quarkspeise "Apfel" (Quark(BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 3, 8 g KH)
Montag, 25.05.2026	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Dienstag, 26.05.2026		Gebackene, vegetarische Nuggets _(GL, S), WZ, *, 25 g KH) , dazu Mischgemüse in Soße (Erbsen, Karotten) _(L, M, 7 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Tortellini mit Ricotta-Käsefüllung(BIO) _(GL, L, M, WZ, 41 g KH) , dazu eine Tomaten-Paprikasoße mit italienischen Kräutern _(8 g KH)	Gemischter Salat aus Kopfsalat, Cherrytomaten und jungem Blattspinat _(15 kcal) , mit Buttermilch-Zitronendressing _(L, M, 11 g KH) , Gurkensticks _(2 g KH) , Frischkäse-Kräuter-Dip _(L, M)
Mittwoch, 27.05.2026	Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH) mit Linsen-Gemüsebolognese (Tomate, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch) mit fein gehacktem Basilikum und Oregano _(SL, 7 g KH) und geriebenem Mozzarella Käse(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, 28.05.2026	Jagdwurstscheibe(Hähnchen(BIO)) _(G, GL, SE, Z, WZ, *, 14 g KH) , Tomatensoße (Tomate(BIO)) _(8 g KH) , dazu Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH) 		Sommergemüse (Blumenkohl(BIO), Bohnen(BIO), Karotten(BIO), Erbsen(BIO)) _(4 g KH) , dazu Petersiliensoße _(L, M, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Radieschen(BIO), Karotte(BIO), Gurke(BIO) _(4 g KH) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH) , Banane-Fairtrade(BIO) _(20 g KH)
Freitag, 29.05.2026		Vollkorn-Muschelnudeln(BIO) _(GL, WZ, 25 g KH) , mit Tomaten-Basilikum-Soße (Tomate(BIO)) _(6 g KH) und Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH)	Gebackene Gemüsekäsefrikadelle (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln und Kartoffeln) _(Ei, GL, WZ, 16 g KH) mit Petersilienkarottenragout (Karotten(BIO)) _(L, M, 5 g KH) , dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 13 g KH)	Kohlrabi(BIO), Karotte(BIO), Gurke(BIO) _(4 g KH) , Schnittlauch-Quark-Dip _(L, M, 5 g KH) , Joghurt(BIO) mit Honig(BIO) _(L, M, 6 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.