Speiseplan November

GS Wilhelmsruh

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Montag, 02.11.2026		**Achtung! Einrichtung geschlossen**		
Dienstag, 03.11.2026	**Rührei mit feinem Schnittlauch**(Ei, 1 g KH)**, dazu Rahmspinat**(L, M, 3 g KH) **und frisches hausgemachtes Kartoffelpüree** (Kartoffeln(BIO))(L, M, 13 g KH)		**Möhrensuppe mit Kichererbsen und frischer Petersilie (Kartoffeln(BIO))**(L, M, SL, 5 g KH)**, dazu Roggenvollkornbrot(BIO) mit Sonnenblumenkernen**(GL, RG, *, 34 g KH)	**Salat aus frischem Kopfsalat mit fein geschnittenen Radieschen**(9 kcal)**, Zitronen-Joghurtdressing**(L, M, 13 g KH)**, Gurkensticks**(2 g KH)**, Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Mittwoch, 04.11.2026	**Leipziger Allerlei** (Erbsen, Karotten, Spargel)(4 g KH) **mit Soße „Holländische Art“**(Ei, GL, L, M, SE, WZ, GR, 4 g KH) **und** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)	Makkaroni(BIO)(GL, WZ, 30 g KH) **mit Tomaten-Kichererbsen-Soße**(14 g KH)**, dazu** Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH)		**Gurken, Möhren, Kohlrabi**(4 g KH)**, Frischkäse-Schnittlauch-Dip**(L, M)**, Joghurt(BIO) mit Honig(BIO)**(L, M, 6 g KH)
Donnerstag, 05.11.2026		**Schmorkohl mit Rinderhackfleisch(BIO)**(R, Z, 5 g KH)**, dazu** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)	**Gebratene** Kartoffelgnocchi(BIO)(GL, WZ, 31 g KH) **mit Blattspinat und Käsesoße (Gouda, Emmentaler)(BIO)**(L, M, 3 g KH)	**Gurken, Möhren**(4 g KH)**, Frischkäse-Kräuter-Dip**(L, M)**, Clementine(BIO)**(9 g KH)**, Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Freitag, 06.11.2026	**Fischstäbchen vom Lachs**(F, 29 g KH, EM)**, dazu Dillsoße**(L, M, 4 g KH)**, grüne Erbsen** (Erbsen(BIO))(L, M, 9 g KH)**, und** Vollkornreis(BIO) **Fairtrade**(33 g KH)	Vollkornspirelli(BIO)(GL, WZ, 25 g KH) **mit grünen Erbsen** (Erbsen(BIO))(8 g KH) **und Käsesoße (Gouda, Emmentaler)(BIO)**(L, M, 3 g KH)		**Gurke(BIO), Möhre(BIO), Cherrytomaten(BIO)**(4 g KH)**, Vanillequark** (Quark, Milch)(BIO)(L, M, 6 g KH)
Montag, 09.11.2026	Hörnchennudeln(BIO)(GL, WZ, 29 g KH) **mit Gemüse-Bolognese** (Zwiebeln, Aubergine, Zucchini, Tomate, Paprika)(8 g KH) **und Reibekäse(BIO)**(M, 3 g KH)	**Schwarzwurzel-Knusper-Karree mit Sesam**(GL, L, M, SS, WZ, *, 22 g KH)**, dazu Fingermöhrchen in Soße**(L, M, 5 g KH) **und** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)		**Gurke, Kohlrabi**(2 g KH)**, Gouda-Käsewürfel(BIO)**(L, M)**, Orange(BIO)**(9 g KH)
Dienstag, 10.11.2026	**Kochklops vegetarisch**(Soja-, Weizeneiweiß) (Ei, GL, Sj, SL, WZ, *, 15 g KH)**, dazu Kapernsoße**(L, M, 8 g KH) **und** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)		**Tortellini mit Ricotta-Käsefüllung(BIO)**(GL, L, M, WZ, 41 g KH)**, dazu Tomaten-Paprikasoße mit italienischen Kräutern**(8 g KH)	**Gemischter Salat aus Kopfsalat, Cherrytomaten und jungem Blattspinat, Buttermilch-Zitronendressing**(L, M, 11 g KH)**, Gurkensticks**(2 g KH)**, Frischkäse-Kräuter-Dip**(L, M)
Mittwoch, 11.11.2026		**Berliner Erbseneintopf** (Kartoffelwürfel(BIO)**, Möhren, Porree, Sellerie)**(SL, 13 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**(L, M, 7 g KH)**, dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO))**(L, M, 13 g KH)	**Kohlrabi, Möhre, Gurke**(4 g KH)**, Schnittlauch-Quark-Dip**(L, M, 5 g KH)**, Grießdessert(BIO)**(GL, L, M, WZ, 15 g KH)
Donnerstag, 12.11.2026		**Rindergulasch** (Rind(BIO))(R, 3 g KH) **mit Apfelrotkohl**(Rotkohl(BIO))(3, 9 g KH) **und** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)	Schmetterlingsnudeln(BIO)(GL, WZ, 27 g KH)**, dazu Tomatensoße "Napoli"** (Tomate, Zwiebel)(BIO) (7 g KH) **und geriebener** Mozzarella(BIO)(L, M, 4 g KH)	**Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO), Paprika(BIO)**(5 g KH)**, Joghurt-Kräuter-Dip**(L, M, 5 g KH)**, Banane-Fairtrade(BIO)**(20 g KH)**, Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Freitag, 13.11.2026	**Alaska-Seelachsstücken mit Gemüse** (Erbsen, Karotten, Porree, Sellerie) **in Joghurt-Dillsoße**(F, L, M, SL, 6 g KH)**, dazu Vollkornreis(BIO) Fairtrade**(33 g KH)	**Karotten-Mais-Erbsen Mix**(8 g KH)**, dazu Frischkäsesoße mit Kräutern** (L, M, SL, 4 g KH) **und Vollkorn-Muschelnudeln(BIO)** (GL, WZ, 25 g KH)		**Paprika, Kohlrabi, Möhre**(5 g KH)**, Quarkspeise "Zitrone"** (Quark, Milch)(BIO)(L, M, 7 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 November

GS Wilhelmsruh

Sunshine CATERING SERVICE

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Montag, 16.11.2026	**Omelette**(Ei, L, M, 5 g KH) **mit Fingermöhren und Erbsen in Soße**(L, M, 6 g KH)**, dazu** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)		**Kartoffelsuppe** (Kartoffeln(BIO), Möhren, Porree, Zwiebeln) **mit Majoran und frischer Petersilie**(7 g KH) **und ein vegetarisches Würstchen aus Raps**(Ei, 3 g KH)**, dazu** Roggenvollkornbrot(BIO) mit Dinkel und Grünkern(GL, DK, RG, *, 37 g KH)	**Gurken, Cherry-Tomaten, Paprika**(2 g KH)**,** Gouda-Käsewürfel(BIO)(L, M)**,** **Joghurt-Kräuter-Dip**(L, M, 5 g KH)**,** Birne(BIO)(9 g KH)
Dienstag, 17.11.2026	Gabelspaghetti(BIO)(GL, WZ, 27 g KH) **mit milder Tomaten-Oliven-Soße** (all'arrabbiata)(5 g KH)**, dazu** Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH)	**Kichererbsen-Gemüseeintopf** (Kartoffeln(BIO)**,** Möhren**,** Sellerie**,** Lauch)(SL, 11 g KH)**,** **dazu** Vollkornbrot(BIO)(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)		**Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“** (Weißkohl, Rotkohl, Möhren)(7 g KH)**,** **Möhren, Paprika**(4 g KH)**,** **Frischkäse-Tomaten-Dip**(L, M)**,** **Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Mittwoch, 18.11.2026		**Schnittlauchquark**(L, M, 5 g KH)**, Butter**(L, M) **und** 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)**, dazu Apfel-Birnenmus**(3, 11 g KH)	Kohlrabi(BIO)**,** Möhre(BIO)**,** Gurke(BIO)(4 g KH)**,** **Kräuter-Quark-Dip**(L, M, 5 g KH)**,** Vanillepudding(BIO)(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 19.11.2026		**"Bolognese"** (Rinderhack**,** Tomate**,** Zwiebel**,** Porree**,** Sellerie**,** Möhren)(BIO)(R, SL, Z, 4 g KH)**,** Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH) **und** Vollkornspirelli(BIO)(GL, WZ, 25 g KH)	**Möhreneintopf mit frischer Petersilie** (Karotten**,** Kartoffeln**,** Sellerie**,** Lauch)(BIO)(L, M, SL, 4 g KH)**,** Roggenvollkornbrot(BIO) mit Sonnenblumenkernen (GL, RG, *, 34 g KH)	Gurken(BIO)**,** Kohlrabi(BIO)**,** Paprika(BIO)(5 g KH)**,** Gouda-Käsewürfel(BIO)(L, M)**,** Weintrauben(BIO)(15 g KH) **Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Freitag, 20.11.2026		**Gemüsebällchen**(Karotte, Erbsen, Mais)(GL, WZ, *, 13 g KH) **mit Rahmerbsen**(L, M, 7 g KH)**, dazu** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)	**Kichererbsencurry** (Kichererbsen, Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis)(SL, 7 g KH)**,** **dazu** Reis(BIO) **Fairtrade**(32 g KH)	**Gurke, Möhre, Cherrytomaten**(4 g KH)**,** **Quarkspeise "Apfel"** (Quark**,** Milch)(BIO)(L, M, 3, 8 g KH)
Montag, 23.11.2026	**Linseneintopf mit Wurzelgemüse** (Linsen**,** Kartoffeln**,** Porree**,** Sellerie**,** Möhren)(BIO)(L, M, SL, 9 g KH)**,** **dazu** Vollkornbrot(BIO)(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)		Dinkel-Fusilli(BIO)(GL, DK, 23 g KH) **mit rotem Linsen Pesto** (Linsen**,** Tomate**,** Paprika**,** Zwiebeln)(BIO)(15 g KH) **und** Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH)	Paprika(BIO)**,** Kohlrabi(BIO)**,** Möhre(BIO)(6 g KH)**,** Apfel(BIO)(14 g KH)
Dienstag, 24.11.2026	**Gekochte Eier**(Ei, 2 g KH)**, dazu eine Senfsoße**(L, M, SE, 7 g KH) **und** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)	Bunte Spirelli(BIO)(GL, WZ, 29 g KH) **mit Spinat-Basilikum-Soße**(L, M, 3 g KH)		**Möhrenrohkostsalat mit Apfelstückchen**(3, 10 g KH)**,** **Gurke, Kohlrabi**(3 g KH)**,** **Kräuter-Quark-Dip**(L, M, 5 g KH)**,** **Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Mittwoch, 25.11.2026	**Geschnetzeltes mit Sojaflakes und Gemüsestreifen** (Karotten, Porree, Sellerie)(GL, Sj, SL, WZ, 5 g KH)**,** **dazu** Spätzle(BIO)(Ei, GL, WZ, 24 g KH)	**Gemüseragout aus Karotten, Erbsen und Mais**(L, M, 7 g KH)**,** **dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree** (Kartoffeln(BIO))(L, M, 13 g KH)		**Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika**(2 g KH)**, French Dressing** (Joghurtdressing mit feiner Senfnote)(Ei, L, M, SE, 4 g KH)**,** **Möhrensticks**(7 g KH)**,** Milchreis-Dessert(BIO)(L, M, 21 g KH)
Donnerstag, 26.11.2026		Putengulasch (Pute(BIO))(G, 5 g KH) **mit grünen Bohnen** (Bohnen(BIO))(L, M, 5 g KH) **und** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)	**Chili sin Carne**(Kidneybohnen)(Sonnenblumenhack**,** Tomaten**,** Zwiebeln)(BIO)(SE, SL, *, 14 g KH) **mit** Reis(BIO) **Fairtrade**(32 g KH)	Gurke(BIO)**,** Möhre(BIO)**,** Cherrytomaten(BIO)(4 g KH)**,** Banane-Fairtrade(BIO)(20 g KH)
Freitag, 27.11.2026	**Fisch-Frikadelle** (Alaska- Seelachs)(F, GL, L, M, SE, Z, WZ, 17 g KH)**,** **dazu Mischgemüse in Soße** (Erbsen**,** Karotten)(BIO) (L, M, 7 g KH) **und** Vollkornreis(BIO) **Fairtrade**(33 g KH)	Vollkornspirelli(BIO)(GL, WZ, 25 g KH) **mit einer** Käse(BIO)**-Kräuter-Soße**(L, M, 4 g KH)		Paprika(BIO)**,** Kohlrabi(BIO)**,** Möhre(BIO)(6 g KH)**,** Joghurt(BIO) **mit Kirschen**(L, M, 10 g KH)
Montag, 30.11.2026	**Kaisergemüse** (Karotten, Blumenkohl, Broccoli)(3 g KH) **mit Soße „Holländische Art“**(Ei, GL, L, M, SE, WZ, GR, 4 g KH) **und** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)		Spirelli(BIO)(GL, WZ, 28 g KH)**, dazu Bolognese mit** Sonnenblumenhack(BIO)**, Tomate, Zwiebeln, Möhren, Porree, Sellerie**(SE, SL, *, 5 g KH) **und** Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH)	**Kohlrabi, Möhre, Gurke**(4 g KH)**,** Clementine(BIO)(9 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.