Speiseplan Dezember 2026

Einrichtung: GS Wilhelmsruh

Datum	Menü 1 (M1)	Menü 2 (M2)	Menü 3 DGE zertifiziert	Gemüse / Obst / Dessert DGE zertifiziert
Di 01.12	Hausgemachter Kräuterquark (L, M) | Butter (L, M) | Leinöl		Rote Linseneintopf (Linsen, Kartoffeln, Tomatenwürfel, Porree, Karotten, Sellerie) (SL) | **Vollkornbrot** (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *)	Gurkensalat mit Joghurt und Dill (**Gurke**) (L, M) | **Möhrensticks** | Frischkäse-Tomaten-Dip (L, M, EM) | Sonnenblumenkerne
Mi 02.12	Kürbis-Möhren-Ragout (L, M, EM) | **Kartoffeln**		Blumenkohl-Käse-Stern (Ei, GL, L, M, SL, WZ, *) | Petersilienkarottenragout (L, M, EM) | Frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (**Kartoffeln**) (L, M)	Gurken, Möhren, Kohlrabi | Schnittlauch-Quark-Dip (L, M, EM) | **Joghurt** mit Brombeeren (L, M)
Do 03.12	**Hähnchen** -Curry (Zucchini, Erbsen, Champignons, Tomaten, Sprossen Mungo) (G, GL, L, M, Sj, WZ, EM) | **Reis** Fairtrade		**Dinkel-Makkaroni** (GL, DK) | Tomatensoße (**Tomate**) | **Reibekäse** (M)	**Gurke, Möhre, Cherrytomaten** | **Birne** | Sonnenblumenkerne
Fr 04.12	Alaska-Seelachsragout mit Gemüsestreifen (Karotten, Porree, Sellerie) in Dillsoße (F, L, M, SL, EM) | Grüne Erbsen (L, M) | **Vollkornreis** Fairtrade		Gemüse-Köttbullar (Kartoffeln, Erbsen, Mais, Möhren, Grünkohl, Zwiebeln) (Ei) | Rahmerbsen (L, M, EM) | **Vollkorn-Couscous** mit Sesam (GL, SS, WZ)	Kohlrabi, Möhre, Gurke | **Vanillepudding** (L, M)
Mo 07.12	Vorsuppe: Blumenkohlcremesuppe mit Schnittlauch (**Blumenkohl**) (L, M, EM) | **Kaiserschmarrn** (Ei, GL, L, WZ) | Mit hausgemachter Vanillesoße (L, M)		Geschnetzeltes mit Sojaflakes und Gemüsestreifen (Erbsen, Kartoffeln, Karotten, Pastinaken) (Sj) | **Kartoffeln**	**Gurken, Kohlrabi** | **Gouda-Käsewürfel** (L, M) | **Apfel**
Di 08.12	Eierragout mit Möhren und Erbsen (Ei, L, M, SE) | **Kartoffeln**	Winterlicher Rübenmix | Dazu eine Schnittlauchsoße (L, M, SL) | **Kartoffeln**	Burger aus **Weizen-Sesambrötchen** mit gebackenem Gemüsepatty (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Mais, Zwiebeln, Kohlrabi), Eisbergsalat, Tomate, Gurke, Rucola, dazu Ketchup und Mayonnaise (Ei, GL, L, M, SE, SL, WZ, *)	Amerikanischer Krautsalat (Weißkohl, Möhre, Mayonnaise) (Ei, L, M, SE) | Gurken, Tomaten | Sonnenblumenkerne
Mi 09.12	**Schupfnudeln** (Ei, GL, WZ) | Broccoliröschen | Käsesoße (Gouda, Emmentaler) (L, M)	Bohnen-Kartoffeltopf (**Kartoffel**, weiße Bohnen, **Tomaten**) | **Roggenvollkornbrot** mit Dinkel und Grünkern (GL, DK, RG, *)	**Spirelli** (GL, WZ, *) | Linsen-Gemüsebolognese (Tomate, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch) mit Basilikum und Oregano (SL) | Geriebener **Mozzarella** (L, M)	Gurken, Möhren, Kohlrabi | Schnittlauch-Quark-Dip (L, M, EM) | **Grießdessert** (GL, L, M, WZ)
Do 10.12	Geschnetzeltes "Züricher Art" (Rindfleischstreifen, Champignons) (L, M, R, EM) | Grüne Erbsen (**Erbsen**) (L, M) | **Vollkorn-Muschelnudeln** (GL, WZ)		**Kichererbsen-Möhren**-Ragout (EM) | **Vollkorn-Couscous** mit Sesam (GL, SS, WZ)	**Radieschen, Möhre, Gurke** | Sonnenblumenkerne | **Banane-Fairtrade**
Fr 11.12	Fruchtiges Wildlachscurry (Apfel, Karotte, Erbsen, Porree) (F, L, M, 3, EM) | **Reis** Fairtrade	Tomatensuppe mit Reis und Gemüse (**Fairtrade-Reis**, Möhren, Erbsen, Porree) | **Roggenvollkornbrot** mit Sonnenblumenkernen (GL, RG, *)	Blumenkohl mit **Käse** überbacken (M) | Petersiliensoße (L, M) | **Kartoffeln**	Paprika, Kohlrabi, Möhre | Winterlicher Kirsch-Zimt **Joghurt** (L, M)
Mo 14.12		Türkische Linsensuppe (Kartoffeln, rote Linsen, Karotten) | **Vollkornbrot** (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *)	Chili sin Carne(Kidneybohnen)(Sonnenblumenhack, Tomaten, Zwiebeln) (SE, SL, *) | **Reis** Fairtrade	**Gurke, Möhre, Cherrytomaten** | **Gouda-Käsewürfel** (L, M) | Schnittlauch-Quark-Dip (L, M, EM) | **Clementine**
Di 15.12	Leipziger Allerlei (Erbsen, Karotten, Spargel) | Soße „Holländische Art“ (Ei, GL, L, M, SE, WZ, GR, *, EM) | **Kartoffeln**	**Hörnchennudeln** (GL, WZ) | Tomatensoße „Napoli“ | **Reibekäse** (M)		Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“ (Weißkohl, Rotkohl, Möhren) | Möhren, Paprika | Frischkäse-Tomaten-Dip (L, M, EM) | Sonnenblumenkerne

enthält Rindfleisch enthält Schweinefleisch 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 Dezember 2026

Einrichtung: GS Wilhelmsruh

Sunshine CATERING SERVICE

Datum	Menü 1 (M1)	Menü 2 (M2)	Menü 3 DGE zertifiziert	Gemüse / Obst / Dessert DGE zertifiziert
Mi 16.12		**Blumenkohl** und **Erbsen** | Béchamelsoße (L, M, EM) | **Kartoffeln**	Italienische Gemüselasagne (Dinkel-Nudelplatten,Tomaten, Möhre, Sellerie, Lauch, Mozzarella) (GL, L, M, SL, WZ, DK) | Tomaten-Basilikumsoße (**Tomate**)	**Möhren**, **Gurken**, **Paprika** | Schnittlauch-Quark-Dip (L, M, EM) | Orangen-Zimt Quarkspeise (Milch, Quark) (L, M) | Orangen-Zimt Quarkspeise (L, M, EM)
Do 17.12	Wurstgulasch(Pute, Hähnchen) (G, SE, Z, 2, 3, 8) | **Spirelli** (GL, WZ, *)		Gemüsefrikassee aus Erbsen, Karotten, Blumenkohl und Bohnen (L, M) | **Reis** Fairtrade	Radieschen, Möhre, Gurke | Sonnenblumenkerne | **Birne**
Fr 18.12	Wildlachs in Paprika-Tomatensoße (F, L, M) | **Vollkorn-Makkaroni** (GL, WZ, *)		Gemüsefrikadelle aus Kürbis, Steckrübe, Karotten, Blumenkohl und Kartoffeln (GL, WZ) | Feuerrote Gemüsesoße aus Tomaten, Paprika und Karotten | **Vollkornreis** Fairtrade	Gurke, Möhre, Cherrytomaten | Weihnachtsjoghurt mit Honig (Joghurt, Honig) (L, M)
Mo 21.12		Asiatisches Pfannengemüse (Sprossen, Paprika, Karotten, Porree, Zwiebeln, Pilze) mit geröstetem Sesam (GL, Sj, SS, WZ) | Süß-saure Soße | **Reis** Fairtrade	**Makkaroni** (GL, WZ) | Tomaten-Bolognese-Soße (Sonnenblumenhack,Tomaten, Zwiebeln, Porree, Karotten) (SE, SL, *) | **Reibekäse** (M)	**Möhren**, **Gurken**, **Paprika** | **Apfel**
Di 22.12	Bunte Karotten in Soße (L, M, EM) | Blumenkohl-Kartoffelpüree (**Kartoffeln**) (EM)		Frittierte Falafel(Kichererbsen, Bulgur) (GL, WZ, *) | Kalte, frische Joghurt-Minzsoße (L, M) | **Couscous** mit Erbsen und Zucchini (GL, WZ)	Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika | **Gouda-Käsewürfel** (L, M) | French Dressing (Joghurtdressing mit feiner Senfnote) (Ei, L, M, SE) | Möhrensticks
Mi 23.12	Veggi-Bratwurst aus Soja (Sj, EM, *) | Tomatencurrysoße (L, M, SE, 3) | Frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (**Kartoffeln**) (L, M)	Kräuterquark mit Gurkenstreifen (L, M, EM) | Butter (L, M) | **Kartoffeln**		Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“ (Weißkohl, Rotkohl, Möhren) | Möhren, Paprika | Frischkäse-Tomaten-Dip (L, M, EM) | Weihnachtsquark mit Apfel(Milch, Quark) (L, M, 3)
Do 24.12	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag
Fr 25.12	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag
Mo 28.12	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag
Di 29.12	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag
Mi 30.12	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag

enthält Rindfleisch | enthält Schweinefleisch | 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 Dezember 2026

Einrichtung: GS Wilhelmsruh

Datum	Menü 1 (M1)	Menü 2 (M2)	Menü 3 DGE zertifiziert	Gemüse / Obst / Dessert DGE zertifiziert
Do 31.12	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag	Schließtag / Studientag

enthält Rindfleisch enthält Schweinefleisch 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.