









Speiseplan Mai



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)	Dinkel-Fusilli(BIO) _(GL, DK, 23 g KH) mit grünen Erbsen (Erbsen(BIO)) _(L, M, 9 g KH) und Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO)) _(L, M, 3 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)	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)	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	Leipziger Allerlei (Erbsen, Karotten, Spargel) _(4 g KH) , dazu eine helle Soße _(L, M, 3 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	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) 	Gulasch (Rindfleisch(BIO)) _(R, 3 g KH) mit Karottenscheiben _(6 g KH) und 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) , 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) 	Vollkorn-Muschelnudeln(BIO) _(GL, WZ, 25 g KH) mit Frischkäse-Spinat-Soße (Spinat(BIO)) _(L, M, 5 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, S, 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)	Kartoffeltasche, gefüllt mit Frischkäse _(L, M, 20 g KH) mit Rahmerbsen _(L, M, 7 g KH) und Spätzle(BIO) _(Ei, GL, WZ, 24 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	Buntes Pfannengemüse (Paprika, Lauch, Zuckerschoten, Karotten, Sprossen) _(5 g KH) mit süß-saurer Soße _(9 g KH) an Vollkornreis(BIO) Fairtrade mit Erbsen _(24 g KH)	Vollkornspirelli(BIO) _(GL, WZ, 25 g KH) mit einer Käse-Kräuter-Soße (Gouda(BIO)) _(L, M, 4 g KH)	Gulasch, vegetarisch mit Sojastreifen _(GL, S, 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	Geflügelrikassee(Pute(BIO)) mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO) _(G, L, M, 5 g KH) , dazu Reis(BIO) Fairtrade _(32 g KH) 	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	Fischragout (Wildlachs) mit Gemüsestreifen (Karotten, Porree, Sellerie) _(F, L, M, SL, 3 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 	Kichererbsen-Möhren-Curry _(13 g KH) , dazu Reis(BIO) Fairtrade _(32 g KH)	Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Möhren, Porree, Zwiebeln) mit Majoran und frischer Petersilie _(7 g KH) , vegetarisches Würstchen aus Raps _(Ei, 3 g KH) , dazu 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) 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

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'arrabiata) _(5 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)	Gebratene Kartoffelgnocchi(BIO) _(GL, WZ, 31 g KH) mit Blattspinat(BIO) und Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO)) _(L, M, 3 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)	Tortellini-Auflauf mit Kirschtomaten und frischem Schnittlauch (Tortellini(BIO), Gouda(BIO)) _(GL, L, M, WZ, 17 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)	Möhreneintopf mit frischer Petersilie (Karotten(BIO), Kartoffeln(BIO), Sellerie(BIO), Lauch(BIO)) _(L, M, SL, 4 g KH) dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, *, 34 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 & Gewürzgerke _(L, M, R, SE, 4 g KH) dazu Spätzle(BIO) _(Ei, GL, WZ, 24 g KH) 	Gulasch (Hähnchen(BIO)) _(G, 3 g KH) mit Karottenscheiben und jungen Erbsen _(6 g KH) dazu Kartoffeln(BIO) _(15 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) 	Vollkornspirelli(BIO) _(GL, WZ, 25 g KH) mit grünen Erbsen _(L, M, 8 g KH) und Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO)) _(L, M, 3 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	Möhren-Kartoffeltopf mit Kichererbsen und frischer Petersilie (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, SL, 5 g KH) dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)	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 Linse-Gemüsebolognese (Tomate, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch) mit feinem gehacktem Basilikum und Oregano _(SL, 7 g KH) und geriebenem Mozzarella Käse(BIO) _(L, M, 4 g KH)	Bohnen-Kartoffeltopf (Kartoffel(BIO), weiße Bohnen, Tomaten) _(12 g KH) dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 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) 	Geschnetzeltes „Gyros Art“ (Putenstreifen(BIO), Zwiebeln(BIO)) _(G, 3 g KH) mit Zaziki _(L, M, 5 g KH) und Reis(BIO) Fairtrade mit Erbsen(BIO) _(22 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	Wildlachs in Paprika-Tomatensoße (Tomate(BIO), Paprika(BIO)) _(F, L, M, 7 g KH) auf Vollkornreis(BIO) Fairtrade _(33 g KH)	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 Gemüsefrikadelle (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.

Kenzeichnung 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, (SI) Soja, (SL) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.