



Speiseplan

Erich-Fried-Gesamtschule
vom 16.02.2026 bis 20.02.2026



DE-ÖKO-006

Verwendete Bioprodukte
siehe Aushang oder Internet

	Ausgabe 1	vegetarisch	Ausgabe 2	Pizza	Salatbuffet	Nudelbuffet
MO		Rosenmontag Mensa geschlossen				
DI	Bami-Goreng mit Rindfleisch mit Gemüse und Nudeln	Tomatensüppchen mit Reis und einem Brötchen	Tomatensüppchen mit Reis und einem Brötchen	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Krabben 6.4,6.5,6.6,6.7	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, F, G, I	A1, G, I	A1, G, I	A1, G A1, G, O, 1, 2 A1, B, G	A1, C, F, G, H2, I, J, K, M, 1	A1, G, I A1, G, I A1, G, I
MI	Rinderbratwurst mit Kartoffeln und Kohlrabigemüse	gebratener Reis mit Gemüse, Ei und süß saure Soße	gebratener Reis mit Gemüse, Ei und süß saure Soße	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Krabben 7.1,7.2,7.3	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, G, I, J	A1, C, F, G, I	A1, C, F, G, I	A1, G A1, G, O, 1, 2 A1, B, G	A1, C, F, G, H2, I, J, K, M, 1	A1, G, I A1, G, I A1, G, I
DO		Mensa geschlossen				
FR	Seelachsfilet Bordelaise mit Kartoffeln, Soße und Salat	veg. Reispfanne mit Käse überbacken und Salat	Schweinegeschnetzeltes Züricher Art mit Reis und Salat	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Krabben 7.4,7.5,7.6	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, C, D, G, I, K, M	A1, G, I	A1, G, I, 1	A1, G A1, G, O, 1, 2 A1, B, G	A1, C, F, G, H2, I, J, K, M, 1	A1, G, I A1, G, I A1, G, I

Zu jedem Essen gibt es eine Nachtschmahlwahl oder ein Getränk

Änderung des Speiseplans vorbehalten

Zusatzstoffe / Allergene:

A Glutenhaltiges Getreide*: Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen)*¹, Roggen², Gerste², Hafer* und Hybridstämme davon; B Krebstiere*; C Eier*; D Fische*; E Erdnüsse*; F Sojabohnen*; G Milch*; H Schalenfrüchte*: Mandeln*, Haselnüsse*, Walnüsse*, Kaschunüsse*, Pecannüsse*, Paranüsse*, Pistazien*, Macadamia*- und Queenslandnüsse*; I Sellerie*; J Senf*; K Sesamsamen*;

L Schwefeldioxid und Sulfite*; M Lupinen*; N Weichtiere*; 1 Schweinefleisch*; 2 Nitritpökelsalz; *= und Erzeugnisse daraus

Wir verwenden jodiertes Speisesalz

Produktionsbedingt können immer Spuren der Allergene in den Speisen enthalten sein

SpeisePLAN© by J. Lindemann