



Speiseplan

Erich-Fried-Gesamtschule
vom 12.10.2026 bis 16.10.2026



DE-ÖKO-006

Verwendete Bioprodukte
siehe Aushang oder Internet

	Ausgabe 1	vegetarisch	Ausgabe 2	Pizza	Salatbuffet	Nudelbuffet
MO	Geflügelfleisch süß sauer mit Reis und Gemüse	Linsensüppchen mit einem Brötchen	Linsensüppchen mit Rindermettwursteinlage und einem Brötchen	Pizza Margherita Pizza Rindersalami Pizza Peperoni Oberstufe	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, F, G, I	A1, I	A1, I, J	A1, G A1, G A1, G	A1, C, F, G, I, J, K, M, 1	A1, G, I A1, G, I A1, G, I
DI	Gnocchi mit Tomatensoße und Salat	Gnocchi mit Tomatensoße und Salat	Grieß mit Zimtkruste, Kirscheinlage und Vanillesoße	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Ananas 5.1,5.2,5.3	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, F, G, I	A1, F, G, I	A1, G	A1, G A1, G, O, 1, 2 A1, G	A1, C, F, G, I, J, K, M, 1	A1, G, I A1, G, I A1, G, I
MI	Geschnetzeltes Züricher Art vom Rind mit Reis und Erbsen	Wirsing Eintopf mit Kartoffelwürfel	Wirsing Eintopf mit Kartoffelwürfel und Rindermettwurst geschnitten	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Ananas 5.4,5.5,5.6,5.7	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, G, I	G, I	G, I, J	A1, G A1, G, O, 1, 2 A1, G	A1, C, F, G, I, J, K, M, 1	A1, G, I A1, G, I A1, G, I
DO	Hirschgulasch mit Spätzle und Rotkohl	Blattspinatauflauf mit Käse überbacken und Salat	Blattspinatauflauf mit Käse überbacken und Salat	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Ananas 6.1,6.2,6.3	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, C, G, I	A1, G, I	A1, G, I	A1, G A1, G, O, 1, 2 A1, G	A1, C, F, G, I, J, K, M, 1	A1, G, I A1, G, I A1, G, I
FR	Gemüsebratling mit Kartoffeln Soße und Salat	Gemüsebratling mit Kartoffeln Soße und Salat	Fischpfanne mit buntem Gemüse und Nudeln	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Ananas 6.4,6.5,6.6	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, G, I	A1, G, I	A1, B, D, G, I	A1, G A1, G, O, 1, 2 A1, G	A1, C, F, G, 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)*, Roggen*, Gerste*, 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*, Macadamias*, 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