



Speiseplan

Erich-Fried-Gesamtschule
vom 02.11.2026 bis 06.11.2026



DE-ÖKO-006

Verwendete Bioprodukte
siehe Aushang oder Internet

	Ausgabe 1	vegetarisch	Ausgabe 2	Pizza	Salatbuffet	Nudelbuffet
MO	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln	vegetarischer Grünkohleintopf	Grünkohleintopf mit Rindermettwurst geschnitten	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Ananas 7.1,7.2,7.3	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, C, G, I	I, J	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
DI	Mac und Cheese mit Rindfleisch und Salat(Nudeln mit Käsesoße)	Mac und Cheese mit Salat (Nudeln mit Käsesoße Überbacken)	Frühlingsrolle mit Reis, Soße und Salat	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Ananas 7.4,7.5,7.6,7.7	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, G, I	A1, G, I	A1, C, F, 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
MI	Ravioli in Tomatensoße und Salat	Ravioli in Tomatensoße und Salat	Dampfnudeln mit Vanillesoße und Kirschen	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Ananas 8er Jahrgang	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, F, G, I	A1, F, G, I	A1, C, 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
DO	Reibekuchen mit Apfelmus	Reibekuchen mit Apfelmus	Pilzrahmgulasch vom Rind mit Spätzle und Salat	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Ananas 9er Jahrgang	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, C	A1, C	A1, C, 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	Fischnuggets mit Kartoffelsalat	gebratener Reis mit Gemüse,Ei und süß saure Soße	gebratener Reis mit Gemüse,Ei und süß saure Soße	Pizza Margherita Pizza Schinken gek. Pizza Ananas 10er Jahrgang	Salatteller nach Wahl mit Beilage	Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat*
	A1, C, D, F, G	A1, C, F, G, I	A1, C, F, 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 Nachtschaulwahl 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