



# Speiseplan

Erich-Fried-Gesamtschule  
vom 02.03.2026 bis 06.03.2026



DE-ÖKO-006

Verwendete Bioprodukte  
siehe Aushang oder Internet

|    | Ausgabe 1                                                      | vegetarisch                                               | Ausgabe 2                                               | Pizza                                                                     | Salatbuffet                       | Nudelbuffet                                  |
|----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|
| MO | Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons Reis und Möhren       | Kartoffelsuppe mit einem Brötchen                         | Kartoffelsüppchen mit Schweinegeräuchertem und Brötchen | Pizza Margherita<br>Pizza Rindersalami<br>Pizza Ananas<br>5.4,5.5,5.6     | Salatteller nach Wahl mit Beilage | Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat* |
|    | A1, G, I                                                       | A1, G, I                                                  | A1, G, I, O, 1                                          | A1, G   A1, G   A1, G                                                     | A1, C, F, G, H2, I, J, K, M, 1    | A1, G, I   A1, G, I   A1, G, I               |
| DI | Bayrische Pfanne mit Zwiebeln, Rinderfleischkäse, Ei und Salat | Veg. Bayrische Pfanne mit Zwiebeln, Ei und Salat          | Spitzkohleintopf mit Rindermettwurststückchen           | Pizza Margherita<br>Pizza Rindersalami<br>Pizza Ananas<br>6.1,6.2,6.3     | Salatteller nach Wahl mit Beilage | Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat* |
|    | C                                                              | C                                                         | G, I, J                                                 | A1, G   A1, G   A1, G                                                     | A1, C, F, G, H2, I, J, K, M, 1    | A1, G, I   A1, G, I   A1, G, I               |
| MI | Gyros vom Rind mit Zaziki, Reis und Salat                      | Schupfnudelpfanne Süß, mit Zimt, Zucker und Apfelmus      | Schupfnudelpfanne Süß, mit Zimt, Zucker und Apfelmus    | Pizza Margherita<br>Pizza Rindersalami<br>Pizza Ananas<br>6.4,6.5,6.6,6.7 | Salatteller nach Wahl mit Beilage | Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat* |
|    | G                                                              | A1, C, G, K, M                                            | A1, C, G, K, M                                          | A1, G   A1, G   A1, G                                                     | A1, C, F, G, H2, I, J, K, M, 1    | A1, G, I   A1, G, I   A1, G, I               |
| DO | Spaghetti Bolognese mit Parmesankäse und Salat                 | veg. Spaghetti Bolognese mit Parmesankäse und Salat       | Gemüsebratling mit Reis Soße und Salat                  | Pizza Margherita<br>Pizza Rindersalami<br>Pizza Ananas<br>7.1,7.2,7.3     | Salatteller nach Wahl mit Beilage | Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat* |
|    | A1, G, I                                                       | A1, G, I                                                  | A1, G, I                                                | A1, G   A1, G   A1, G                                                     | A1, C, F, G, H2, I, J, K, M, 1    | A1, G, I   A1, G, I   A1, G, I               |
| FR | Mac und Cheese mit Rindfleisch und Salat(Nudeln mit Käsesoße)  | Mac und Cheese mit Salat (Nudeln mit Käsesoße Überbacken) | Heringsstip mit Salzkartoffeln                          | Pizza Margherita<br>Pizza Rindersalami<br>Pizza Ananas<br>7.4,7.5,7.6     | Salatteller nach Wahl mit Beilage | Nudelauswahl mit Soßen* nach Wahl und Salat* |
|    | A1, G, I                                                       | A1, G, I                                                  | D, G                                                    | A1, G   A1, G   A1, 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)\*, 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