

# Speiseplan Februar



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Montag, 02.02.2026	Vorsuppe: Blumenkohlcremesuppe mit Schnittlauch (Blumenkohl(BIO)) <sub>(L, M, 2 g KH)</sub> , Kaiserschmarrn(BIO) <sub>(Ei, GL, L, WZ, 25 g KH)</sub> , mit hausgemachter Vanillesoße <sub>(L, M, 11 g KH)</sub>		Gabelspaghetti(BIO) <sub>(GL, WZ, 27 g KH)</sub> mit Tomaten(BIO)-Kichererbsen-Soße <sub>(8 g KH)</sub> und Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub>	Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO) <sub>(3 g KH)</sub> , Gouda-Käsewürfel(BIO) <sub>(L, M)</sub> , Apfel(BIO) <sub>(14 g KH)</sub>
Dienstag, 03.02.2026		Schmetterlingsnudeln(BIO) <sub>(GL, WZ, 27 g KH)</sub> mit einer Käse-Kräuter-Soße (Gouda(BIO)) <sub>(L, M, 4 g KH)</sub> dazu grüne Erbsen (Erbsen(BIO)) <sub>(L, M, 8 g KH)</sub>	Weißkohleintopf (Kartoffeln(BIO), Weißkohl(BIO)) <sub>(SL, 4 g KH)</sub> , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) <sub>(GL, RG, *, 34 g KH)</sub>	Gurkensalat mit Joghurt und Dill (Gurke(BIO)) <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub> , Möhrensticks (BIO) <sub>(7 g KH)</sub> , Frischkäse-Tomaten-Dip <sub>(L, M)</sub>
Mittwoch, 04.02.2026	Gemüsepfanne aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika mit indischen Paneer-Käsewürfel(BIO) <sub>(M, SL, 6 g KH)</sub> , dazu feuerrote Gemüsesoße aus Tomaten, Paprika und Karotten <sub>(8 g KH)</sub> und Vollkornreis(BIO) Fairtrade <sub>(32 g KH)</sub>		Kichererbsencurry (Kichererbsen, Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis) <sub>(SL, 7 g KH)</sub> mit Vollkornreis(BIO) Fairtrade <sub>(33 g KH)</sub>	Garne, Karotte, Cherrytomaten <sub>(5 g KH)</sub> , Vanillejoghurt (Joghurt(BIO)) <sub>(L, M, 8 g KH)</sub>
Donnerstag, 05.02.2026	Geschnetzeltes (Hähnchenfleisch(BIO)) <sub>(G, 5 g KH)</sub> mit Erbsen und Mais <sub>(15 g KH)</sub> , dazu Spätzle(BIO) <sub>(Ei, GL, WZ, 24 g KH)</sub>		Chili sin Carne (Sonnenblumenhack(BIO), Zwiebeln, Kidneybohnen, Tomate) <sub>(SE, SL, *, 13 g KH)</sub> mit Reis(BIO) Fairtrade <sub>(32 g KH)</sub>	Gurken, Möhren, Kohlrabi <sub>(5 g KH)</sub> , Frischkäse-Schnittlauch-Dip <sub>(L, M)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub> , Banane-Fairtrade(BIO) <sub>(20 g KH)</sub>
Freitag, 06.02.2026	Matjeshappen in Senf-Dill-Marinade (Apfel, Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise) <sub>(Ei, F, L, M, SE, 2, 3, 4 g KH)</sub> , dazu Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>	Gabelspaghetti(BIO) <sub>(GL, WZ, 27 g KH)</sub> mit milder Tomaten(BIO) - Oliven - Soße (all'arrabbiata) <sub>(5 g KH)</sub> und Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub>		Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“ (Weißkohl(BIO), Rotkohl(BIO), Möhren(BIO)) <sub>(7 g KH)</sub> , Möhren(BIO), Paprika(BIO) <sub>(7 g KH)</sub> , Frischkäse-Tomaten-Dip <sub>(L, M)</sub> , Karamellpudding(BIO) <sub>(L, M, 14 g KH)</sub>
Montag, 09.02.2026	Kaisergemüse (Karotten, Blumenkohl, Broccoli) <sub>(3 g KH)</sub> mit heller Soße <sub>(L, M, 3 g KH)</sub> , dazu Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>		Blumenkohl-Käse-Stern <sub>(Ei, GL, L, M, SL, WZ, *, 20 g KH)</sub> mit Petersilienkarottenragout <sub>(L, M, 7 g KH)</sub> , dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree(Kartoffeln(BIO)) <sub>(L, M, 13 g KH)</sub>	Gurken, Möhren, Kohlrabi <sub>(5 g KH)</sub> , Gouda-Käsewürfel(BIO) <sub>(L, M)</sub> , Schnittlauch-Quark-Dip <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , Orange(BIO) <sub>(5 g KH)</sub>
Dienstag, 10.02.2026		Kartoffel-Spinat-Auflauf (Kartoffeln(BIO), Spinat, Käse(BIO)) <sub>(L, M, 9 g KH)</sub>	Linseneintopf mit Wurzelgemüse (Kartoffelwürfel(BIO), Porree, Sellerie, Möhren) <sub>(L, M, SL, 10 g KH)</sub> und Vollkornbrot(BIO) <sub>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)</sub>	Möhrenrohkostsalat mit Apfelstückchen <sub>(3, 10 g KH)</sub> , Gurke, Kohlrabi <sub>(3 g KH)</sub> , Kräuter-Quark-Dip <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub>
Mittwoch, 11.02.2026	Blumenkohl- und Broccoliröschen(BIO) <sub>(2 g KH)</sub> mit heller Soße <sub>(L, M, 3 g KH)</sub> und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>	Tortellini mit Gemüsefüllung(BIO) <sub>(GL, WZ, 25 g KH)</sub> , dazu Tomaten-Paprikaragout (Tomate(BIO), Paprika(BIO)) <sub>(5 g KH)</sub>		Amerikanischer Krautsalat (Weißkohl(BIO), Kartoffeln(BIO), Zwiebeln(BIO), Mayonnaise) <sub>(Ei, L, M, SE, 8 g KH)</sub> , Gurken(BIO), Tomaten(BIO) <sub>(2 g KH)</sub> , Vanillepudding(BIO) <sub>(L, M, 14 g KH)</sub>
Donnerstag, 12.02.2026	Gulasch (Pute(BIO)) <sub>(G, 5 g KH)</sub> mit grünen Erbsen <sub>(L, M, 14 g KH)</sub> und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>		Spirelli(BIO) <sub>(GL, WZ, 28 g KH)</sub> , dazu Linsen-Gemüsebolognese (Tomate, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch) mit fein gehacktem Basilikum und Oregano <sub>(8 g KH)</sub> und geriebenem Mozzarella Käse(BIO) <sub>(L, M, 4 g KH)</sub>	Gurken, Möhren, Kohlrabi <sub>(5 g KH)</sub> , Schnittlauch-Quark-Dip <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , Birne(BIO) <sub>(6 g KH)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub>
Freitag, 13.02.2026	Fruchtiges Wildlachscurry (Apfel, Karotte, Erbsen, Porree) (F, L, M, 3, 5 g KH), dazu Vollkornreis(BIO) Fairtrade mit Erbsen <sub>(28 g KH)</sub>		Gemüse-Nudelauf mit Tomate und Sesam (Vollkornnudeln(BIO), Erbsen, Karotten, Mais, Gouda Käse(BIO)) <sub>(GL, L, M, SS, WZ, 10 g KH)</sub> , dazu Frischkäsesoße (Frischkäse(BIO)) <sub>(L, M, SL, 6 g KH)</sub>	Radieschen, Karotte, Gurke <sub>(4 g KH)</sub> , Quarkspeise "Apfel" (Quark(BIO)), Milch(BIO) <sub>(L, M, 3, 8 g KH)</sub>



DE-ÖKO-044 – Zutaten und Erzeugnisse in Bioqualität sind grün dargestellt

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.

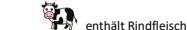
Die Nährwertangaben/Kohlenhydratangaben (KH) beziehen sich auf 100g der jeweiligen Menü-Komponente und werden in g KH (Gramm Kohlenhydrate) angegeben.

Kenzeichnung von Farb- und Zusatzstoffen:

(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeloxid 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 Februar

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Montag, 16.02.2026		Frikassee aus Sojaflakes mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO) (GL, L, M, SJ, WZ, 5 g KH), dazu Reis(BIO) Fairtrade(32 g KH)	Spirelli(BIO) <sub>(GL, WZ, 28 g KH)</sub> mit Broccoliröschen(BIO) <sub>(L, M, 1 g KH)</sub> und Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO)) <sub>(L, M, 3 g KH)</sub>	Gurke(BIO), Karotte(BIO), Cherrytomaten(BIO) <sub>(4 g KH)</sub> , Clementine(BIO) <sub>(9 g KH)</sub> , Pfannkuchen „Berliner“ mit Mehrfruchtfüllung(Ei, GL, L, M, WZ, *, 48 g KH)
Dienstag, 17.02.2026		Fingermöhren in Soße <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , dazu Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>	Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln(BIO), Möhren, Tomaten und Lauch <sub>(GL, WZ, 34 g KH)</sub> , dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) <sub>(GL, DK, RG, *, 37 g KH)</sub>	Rote Bete-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen <sub>(3, 10 g KH)</sub> , Gurke, Kohlrabi <sub>(3 g KH)</sub> , Kräuter-Quark-Dip <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub>
Mittwoch, 18.02.2026	Kleine Vollkornspirelli(BIO) <sub>(GL, WZ, 28 g KH)</sub> mit rotem Linsen Pesto (Tomate, Paprika, Zwiebeln)(warm) <sub>(13 g KH)</sub> und Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub>	Steckrüben-Erbsen-Curry <sub>(5 g KH)</sub> mit Vollkornreis(BIO) Fairtrade <sub>(33 g KH)</sub>		Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika <sub>(2 g KH)</sub> , Gouda-Käsewürfel(BIO) <sub>(L, M)</sub> , French Dressing (Joghurtressing mit feiner Senftnote) <sub>(Ei, L, M, SE, 5 g KH)</sub> , Milchreis-Dessert(BIO) <sub>(L, M, 21 g KH)</sub>
Donnerstag, 19.02.2026	Wurstgulasch(Pute, Hähnchen)(Jagdwurst(BIO)) <sub>(G, SE, 2, 2, 3, 8, 9 g KH)</sub> mit Makkaroni(BIO) <sub>(GL, WZ, 29 g KH)</sub> 		Rührei mit feinem Schnittlauch <sub>(Ei, 3, 1 g KH)</sub> , dazu Mischgemüse in Soße(Erbsen, Karotten) <sub>(L, M, 10 g KH)</sub> und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>	Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub> , Paprika, Kohlrabi, Karotte <sub>(5 g KH)</sub> , Banane-Fairtrade(BIO) <sub>(20 g KH)</sub>
Freitag, 20.02.2026	Fischragout(Alaska-Seelachs) mit Gemüestreifen (Karotten(BIO), Pastinaken(BIO), Kartoffeln(BIO), Porree(BIO)) in Dillsoße <sub>(F, L, M, 6 g KH)</sub> , dazu Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub> 	Kräuterquark mit Gurkenstreifen (Gurke(BIO)) <sub>(L, M, 4 g KH)</sub> , dazu Butter <sub>(L, M)</sub> und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>		Möhren(BIO), Gurken(BIO), Paprika(BIO) <sub>(3 g KH)</sub> , Schnittlauch-Quark-Dip <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub> , Joghurt(BIO) mit Erdbeeren <sub>(L, M, 9 g KH)</sub>
Montag, 23.02.2026	Schwarzwurzel-Knusper-Karree mit Sesam <sub>(GL, L, M, SS, WZ, *, 22 g KH)</sub> , dazu Petersiliensoße <sub>(L, M, 4 g KH)</sub> und grünes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO), Erbsen(BIO)) <sub>(L, M, 10 g KH)</sub>	Bunte Spirelli(BIO) <sub>(GL, WZ, 29 g KH)</sub> mit hausgemachtem Pesto aus frischen Kräutern <sub>(L, M, 2)</sub> und Reibekäse(BIO) <sub>(M, 3 g KH)</sub>		Radieschen(BIO), Karotte(BIO), Gurke(BIO) <sub>(4 g KH)</sub> , Gouda-Käsewürfel(BIO) <sub>(L, M)</sub> , Apfel(BIO) <sub>(24 g KH)</sub>
Dienstag, 24.02.2026	Veggi-Bratwurst <sub>(Sj, *, 2 g KH)</sub> mit Tomatencurrysoße (Tomate, Apfel) <sub>(SE, 3, 8 g KH)</sub> und frischem hausgemachtem Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) <sub>(L, M, 13 g KH)</sub>		Dinkel-Makkaroni(BIO) <sub>(GL, DK, 23 g KH)</sub> mit Balkan-Gemüsesoße aus Tomate, Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen und Paprika <sub>(7 g KH)</sub>	Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“ (Weißkohl, Rotkohl, Möhren) <sub>(7 g KH)</sub> , Möhren, Paprika <sub>(5 g KH)</sub> , Frischkäse-Tomaten-Dip <sub>(L, M)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub>
Mittwoch, 25.02.2026		Berliner Erbseneintopf (Kartoffelwürfel(BIO), Möhren, Porree, Sellerie) <sub>(SL, 11 g KH)</sub> , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) <sub>(GL, RG, *, 34 g KH)</sub>	Gabelspaghetti(BIO) <sub>(GL, WZ, 27 g KH)</sub> nach Carbonara Art mit grünen Erbsen, Tofu(BIO) und Käse (Emmentaler(BIO)) <sub>(L, M, SJ, 5 g KH)</sub>	Frischer gemischter Salat aus Kopfsalat, Feldsalat, mit einem Joghurt- Kräuterdressing <sub>(L, M, 13 g KH)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub> , Gurkensticks, Grießdessert(BIO) <sub>(GL, L, M, WZ, 15 g KH)</sub>
Donnerstag, 26.02.2026		Geschnetzeltes „Gyros Art“ (Putenstreifen(BIO), Zwiebeln(BIO)) <sub>(G, 3 g KH)</sub> , Zaziki <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> und Reis(BIO) Fairtrade <sub>(32 g KH)</sub> 	Bunter Kartoffelauflauf (Kartoffeln(BIO), Erbsen(BIO), Karotten(BIO), Käse(BIO)) <sub>(L, M, 11 g KH)</sub>	Gurke(BIO), Karotte(BIO), Cherrytomaten(BIO) <sub>(4 g KH)</sub> , Birne(BIO) <sub>(9 g KH)</sub>
Freitag, 27.02.2026	Fischwürfel(Alaska-Seelachs) mit Gemüestreifen (Karotten, Porree, Sellerie) in Joghurt-Dillsoße <sub>(F, L, M, SL, 5 g KH)</sub> , dazu Vollkornreis(BIO) Fairtrade mit Erbsen <sub>(28 g KH)</sub> 	Vollkorn-Makkaroni(BIO) <sub>(GL, WZ, *, 25 g KH)</sub> mit Frischkäse-Spinat-Soße <sub>(L, M, 5 g KH)</sub>		Gurke, Karotte, Cherrytomaten <sub>(5 g KH)</sub> , Vanillequark (Quark(BIO), Milch(BIO)) <sub>(L, M, 6 g KH)</sub>



DE-ÖKO-044 – Zutaten und Erzeugnisse in Bioqualität sind grün dargestellt

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) Schwefeloxid 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.