



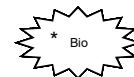
vom: 16.03.2026

bis: 20.03.2026

## Speiseplan Friedrich-Wilhelm Gymnasium

| Montag                         |                                                                                        |                                        |                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Menü A                         |                                                                                        | Menü B                                 |                                                                    |
| e,b,<br>Bio*                   | Kichererbsen-Curry<br>mit jungem Blattspinat<br>auf Reis                               | a,c,<br>Bio*                           | Schupfnudelpfanne<br>mit Ratatouillegemüse<br>in Tomatensauce      |
| b                              | Tomaten-Mozarella-Salat                                                                |                                        |                                                                    |
| Obst des Tages Banane          |                                                                                        | Dessert des Tages Grießpudding         |                                                                    |
| Dienstag                       |                                                                                        |                                        |                                                                    |
| Menü A                         |                                                                                        | Menü B                                 |                                                                    |
| a,b,                           | Kartoffel-Lauchsuppe<br>mit Croutons<br>Baguettebrot                                   | vegan neu!!!                           | Hausgemachte<br>Linsenfrikadelle<br>Bratkartoffeln                 |
|                                |                                                                                        | Bio*                                   | Erbsen und Möhren                                                  |
| Obst des Tages Banane          |                                                                                        | Dessert des Tages Schokoriegel         |                                                                    |
| Mittwoch                       |                                                                                        |                                        |                                                                    |
| Menü A                         |                                                                                        | Menü B                                 |                                                                    |
| a,c Bio*<br>b<br>l             | Karotten-Vollkorn-Rösti<br>mit Kräuterschmand<br>Sesamkartoffeln<br>Salat              | a,b,h,c,i,                             | vegeta Mini-Frühlingsrolle<br>mit Süß-Sauer Sauce<br>Reis<br>Salat |
| Obst des Tages Pflaumenkompott |                                                                                        | Dessert des Tages Kirschgötterspeise   |                                                                    |
| Donnerstag                     |                                                                                        |                                        |                                                                    |
| Menü A                         |                                                                                        | Menü B                                 |                                                                    |
| a,h,i,l                        | No Chicken Burger<br>mit Kartoffelecken<br>Salat                                       | a,c,l,                                 | Chickenburger<br>mit Kartoffelecken<br>Salat                       |
| Obst des Tages Pflaumenkompott |                                                                                        | Dessert des Tages Mandarinenquark      |                                                                    |
| Freitag                        |                                                                                        |                                        |                                                                    |
| Menü A                         |                                                                                        | Menü B                                 |                                                                    |
| a,b,c                          | Spinatlasche mit Fetakäse<br>im Blätterteig<br>mit Kartoffeln<br>und Sauce Hollandaise | a,b,                                   | Spaghetti<br>mit Putenschinken-Sahne Sauce<br>Salat                |
| Obst des Tages Pflaumenkompott |                                                                                        | Dessert des Tages Cornflakes mit Milch |                                                                    |

1. Konservierungsmittel, 2. Antioxidationsmittel, 3. Geschmacksverstärker, 0. Farbstoffe  
4. geschwefelt, 5. geschwärzt, 6. gewachst, 7. Phosphat, 8. Süßungsmittel,  
99. kann Zusatzstoffe enthalten



### Montag, Mittwoch und Donnerstag im Angebot:

**Bunter Salatteller der Saison**  
**mit Käse, Ei, Zwiebelwürfel, Croutons zur Wahl**  
**Cocktail- oder Joghurtdressing**  
**Baguettebrot**  
**Essig -Öl Station, Sonnenblumen- u. Sesamsaat**  
a,b,c,f,e

**Bitte nutzen Sie das Web-Menü-Bestellverfahren**

EU-Zulassungspflichtiger Betrieb: Zulassungsnummer NW 70050

Allergene Liste:

a = glutenhaltiges Getreide b = Milch(einschl. Laktose) c = Eier  
d = Erdnüsse e = Schalenfrüchte f = Fisch g = Krebstiere  
h = Soja i = Sellerie k = Senf  
l = Sesamsamen m = Schwefeldioxid & Sulfite  
n = Lupine o = Weichtiere

### Aktionen, Pasta und Asiatisch

**Montag:** Spaghetti  
a,i,  
b mit Hackfleischsauce vom Rind  
Parmesan  
Salat

**Mittwoch** Nudeln  
a,b,  
mit Käsesauce  
Salat

**Donnerstag** Chinesische Nudelpfanne  
a,h,i,d,e,  
mit Hähnchenbust, Cashewkerne  
mit Erdnussauce  
Salat

Abweichungen im Speiseplan sind möglich

Unsere Homepage:

[www.reisdorff-mensa.de](http://www.reisdorff-mensa.de)