

## Speisepläne GGS Erlenweg

kraut enthält viele sogenannte probiotische Bakterien. Diese sind gut für den Darm und das Immunsystem. Sie halten uns fit und die Verdauung auf t

GGG Erlenweg		GGG Erlenweg		GGG Erlenweg		GGG Erlenweg	
10. KW		02.03.2026 Montag	03.03.2026 Dienstag	04.03.2026 Mittwoch	05.03.2026 Donnerstag	06.03.2026 Freitag	
<b>Menü I</b>	<b>Rindergulasch</b> mit Paprikastreifen	<b>Linseneintopf</b> Kartoffeln, Möhren, Lauch				<b>gebratenes Wildlachsfilet</b>	
	Vollkorn Penne	Fladenbrot				Dill-SenfsoUCE	
	Maissalat (Öl&Essig)	Graubrot				BIO Kartoffeln Blattsalat	
<b>Menü II vegetarisch</b>	<b>Bohnengulasch</b> (weiße Riesenbohnen, Kidneybohnen, Brechbohnen)					<b>kleine Kartoffeln mit Schale</b>	
	Vollkorn Penne					Gurken-Dip	
	Maissalat (Öl&Essig)					Blattsalat	
<b>Menü III</b>			<b>feine Bandnudeln</b>	<b>Ravioli</b> mit Gemüsefüllung (Spinat, Zucchini, Tomaten)			
			helle Pestosauce	Tomatensauce			
			geriebener Hartkäse	geriebener Hartkäse			
			Blattsalat	Blattsalat			
<b>Dessert</b>	<b>Obst</b>	<b>Obst</b>	<b>Obst</b>	<b>Obst</b>	<b>Toffeepudding</b>	<b>Obst</b>	

Quinoa hat einen milden, nussigen Geschmack. Man kann ihn sowohl als Beilage wie Kartoffeln essen, in Salaten oder als Frühstücksbrei zubereiten.

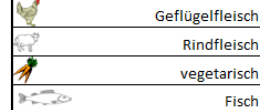
GGG Erlenweg		GGG Erlenweg		GGG Erlenweg		GGG Erlenweg	
11. KW		09.03.2026 Montag	10.03.2026 Dienstag	11.03.2026 Mittwoch	12.03.2026 Donnerstag	13.03.2026 Freitag	
<b>Menü I</b>			<b>Kartoffelcremesuppe</b> (Lauch, Möhren, Sellerie)	<b>Rinder Cevapcici</b>	<b>Erbseintopf</b> (Sellerie, Möhre, Lauch)	<b>Tintenfisch Ringe</b>	
			Weißbrotwürfel	Tzaziki		Zitronen-Knoblauch Mayonnaise	
			Fladenbrot	Djuvecreis	Roggen-Vollkornbrot	Kartoffeln	
			Graubrot	Krautsalat (Öl&Essig)		Blattsalat	
<b>Menü II vegetarisch</b>				<b>Linsenbällchen</b>		<b>Gnocchi-Spinatauflauf</b> mit Tomatenwürfel	
				Sauerrahmdip		Blattsalat	
				Djuvecreis			
				Krautsalat (Öl&Essig)			
<b>Menü III</b>	<b>grüne Bandnudeln</b>						
	Champignonrahmsauce						
	geriebener Hartkäse						
	weißer Riesenbohnsalat (Öl&Essig)						
<b>Dessert</b>	<b>Obst</b>	<b>Obst</b>	<b>Obst</b>	<b>Obst</b>	<b>Mandarinenquark</b>	<b>BIO Banane</b>	

riff "Frikassee" stammt ursprünglich aus dem Französischen. Es ist eine Zubereitungsart, bei der Fleisch in Stücke geschnitten, angebraten und dann in Sauce geschme



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

## GGG Erlenweg



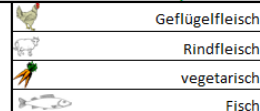
12. KW	16.03.2026	17.03.2026	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü I	<b>Hühnerfrikassee</b> (Erbsen, Möhren)	<b>Schnibbelbohneintopf</b> (Lauch, Möhren, Sellerie)			<b>Wildlachsragout</b> (Broccoli)
	Vollkornreis	Fladenbrot			Reis
	Maissalat (Öl&Essig)	Graubrot			Gurkensalat (Öl&Essig)
Menü II vegetarisch	<b>vegetarisches Frikassee</b> (Mykoprotein, Erbsen, Möhren)			Kartoffelrösti	<b>Vollkornnudel-Broccoli-Auflauf</b> in heller Sauce
	Vollkornreis			Apfelmus	Gurkensalat (Öl&Essig)
	Maissalat (Öl&Essig)			Blattsalat	
Menü III			<b>Farfalle</b>		
			helle Pestosauce (Basilikum)		
			geriebener Hartkäse		
Dessert	Obst	Obst	Obst	Heidelbeerjoghurt	Obst

rrygewürz ist eine spezielle Mischung aus verschiedenen Gewürzen. Oft enthalten sind z.B Kurkuma, Kümmel, Ingwer und Koriander



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

## GGG Erlenweg



13. KW	23.03.2026	24.03.2026	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü I		<b>rote Linsensuppe</b> (Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln)	<b>gebratene Hähnchenbrust</b>		<b>Fischstäbchen</b> (Seelachs)
		Fladenbrot	Rahmsauce		Remouladensauce
		Graubrot	Kartoffelecken		Salzkartoffeln
Menü II vegetarisch			<b>vegetarisches Steak</b> (Milcheiweiß)		<b>Eieromelette</b>
			vegetarische Rahmsauce		Salzkartoffeln
			Kartoffelecken		Rahmspinat
Menü III	<b>Vollkorn Penne</b>			<b>BIO Fusilli</b>	
	Tomatenrahmsauce			helle Basilikumsauce	
	geriebener Hartkäse			geriebener Hartkäse	
Dessert	Obst	Obst	Obst	Erdbeerquark	Obst

ein Fisch und bekannt für seinen silbernen Körper. Er wird oft sauer eingelegt oder geräuchert. Dies gibt ihm seinen besonderen G



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

GGS Erlenweg



Geflügelfleisch  
Rindfleisch  
vegetarisch  
Fisch



14. KW	30.03.2026	31.03.2026	01.04.2026	02.04.2026	03.04.2026
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü I	<b>Hähnchen-geschnetzeltes</b> in heller Champignonsauce	<b>Karotten-Pastinakencremesuppe</b>			<b>Karfreitag</b>
	Vollkornreis	Fladenbrot			
	Wachsbrechbohnsalat (Öl&Essig)	Graubrot			
Menü II vegetarisch	<b>vegetarisches Geschnetzeltes</b> (Mycoprotein) in heller Champignonsauce			<b>gebratene Reispfanne</b> (Paprika, Möhre, Lauch)	
	Vollkornreis			Erdußsauce	
	Wachsbrechbohnsalat (Öl&Essig)				
Menü III					
				Blattsalat	
Dessert	<b>Obst</b>	<b>Obst</b>	<b>Obst</b>	<b>BIO Milchreis</b>	