igis Integrierte Gesamtschule Innenstadt

Kombiplan – kombiniere deinen Speiseplan

KW 48 | 23.11.–27.11.2026

Baustein/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kartoffel, Reis, Nudeln, Getreide	Spaghetti (a1), Grillkartoffeln, Naturreis	Kartoffelklöße, Reis, Farfalle (a1)	Mehrkornbrötchen (a1), Cannelloni (a1, i, g), spanischer Olivenreis	Pizza (a1, i, g), Drillinge, Kartoffel-Wirsing-Auflauf, Penne (a1)	Kartoffelgratin (i, g), Butterreis (g), Fusilli (a1)
Fleisch, Fisch, Ei	–	Geflügelschnitzel (a1)	–	–	Paniertes Lachsfilet (i, g)*
Gemüse	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat, Apfelrotkohl	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat
Sauce	Kräuter-Frischkäse-Dip (g), tomatisiertes Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse	Bratensoße (i), Erbsen-Tomatensoße (i)	Cremiger Kürbiseintopf (i, g), Artischockensoße (i)	Tomatensoße mit Kräutern der Provence (i)	Tomaten-Bohnen-Salsa (i), Käsesoße (i, g)
Dipp und Garnierung	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing
Nachtisch	Obst	Karamellpudding (g), Obst	Obst	Obst	Beerenjoghurt (g), Obst

Erstellt von Paco, Viktoria, Selina und Tarek aus dem 10. Jahrgang.

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffe: 1 – mit Farbstoff · 2 – mit Konservierungsstoff · 2.1 – mit Nitritpökelsalz · 2.2 – mit Nitrat · 2.3 – mit Nitratpökelsalz und Nitrat · 3 – mit Antioxidationsmittel · 4 – mit Geschmacksverstärker · 5 – geschwefelt · 6 – geschwärzt · 7 – gewachst · 8 – mit Phosphat · 9 – mit Süßungsmittel · 10 – mit einer Zuckerart und Süßungsmittel · 11 – enthält eine Phenylalaninquelle · 12 – kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken

Allergene: a1 – Weizen · a2 – Roggen · a3 – Gerste · a4 – Hafer · a5 – Dinkel · b – Krebstiere · c – Eier · d – Fisch · e – Erdnüsse · f – Sojabohnen · g – Milch/Laktose · h1 – Mandeln · h2 – Haselnüsse · h3 – Walnüsse · h4 – Cashewnüsse · h5 – Pekannüsse · h6 – Paranüsse · h7 – Pistazien · h8 – Macadamia- oder Queenslandnüsse · i – Sellerie · j – Senf · k – Sesamsamen · l – Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l) · m – Lupinen · n – Weichtiere (z. B. Tintenfisch, Muscheln etc.)

SCHLAUMEIER & BESSERESSER e.V.