igis Integrierte Gesamtschule Innenstadt

Kombiplan – kombiniere deinen Speiseplan

KW 47 | 16.11.–20.11.2026

Baustein/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kartoffel, Reis, Nudeln, Getreide	**Mensa geschlossen**	Spaghetti (a1), Kartoffeln, Reis	Mehrkornbrötchen (a1), Fusilli (a1)	Reis, Gnocchi (i, g), Penne (a1)	Gebackene Kartoffelklöße (g), vegetarische Lasagne
Fleisch, Fisch, Ei	–	Lachs in Dillsoße (d)	–	–	Lasagne (i, g)
Gemüse	–	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat
Sauce	–	Frischkäse-Kräutersoße (i, g), Tomatendip	Linseneintopf (i), Severines Tomaten-Mais-Soße	Sin Carne (i)	Rotkohlcreme
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
Nachtisch	–	Fruchtjoghurt (g), Obst	Obst	Obst	Pudding (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.