












# SPEISEPLAN

## KAPITÄN SCHULSEN: IMMER FRISCH VORAUSS!



**GYMNASIUM**

**KW 19: 04.05. – 08.05.2026**

	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>
<b>I</b>	Geflügelfrikadelle (1,3) mit Erbsen und Möhren dazu Kartoffelpüree (7) 	MSC-Fischstäbchen mit Kartoffelbrei (7) und Erbsen mit Rahmsauce 	Spaghetti (1) Bolognese (9) mit Reibekäse (7) 	Chili con Carne mit Reis und Schmand (7)  	Fleischkäse (1,3,7) mit Spiegelei (3) und Kartoffelsalat (10) 
<b>II</b>	Falafelbällchen (1,11) mit Parboiled Reis, Salat und Joghurt-Minz-Dip (7)	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (1,7)	Gemüsefrikassee mit Naturreis (7,9) 	Basmatireis mit buntem Ratatouille Gemüse und Kräuterquark (7) 	Milchreis mit Apfelmus und Zimt & Zucker (7) 
<b>Salat</b>	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat
<b>Dessert</b>	Saisonales Obst	Pudding (7)	Saisonales Obst	Saisonales Obst	Saisonales Obst

Vollkorn-Pasta für euch immer in Bio-Qualität gem. EG-Öko-Verordnung.

Kartoffeln, Äpfel, Gurken, Möhren werden zur jeweiligen Saison regional erzeugt um das Klima zu schützen.

Fisch Erzeugnisse sind immer MSC/ASC zertifiziert.

### ALLERGENE

1 Glutenhaltiges Getreide (1 = Weizen, 1a = Roggen, 1b = Gerste, 1c = Hafer, 1d = Dinkel, 1e = Kamut oder Hybridstämme davon); 2 Krebstiere; 3 Eier; 4 Fisch; 5 Erdnüsse; 6 Soja; 7 Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose); 8 Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss); 9 Sellerie; 10 Senf; 11 Sesamsamen; 12 Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l; 13 Lupinen; 14 Weichtiere

### ZUSATZSTOFFE

a. Geschmacksverstärker b. Antioxidationsmittel c. Konservierungsstoff d. Geschwärzt e. Süßungsmittel f. Geschwefelt g. Nitritpökelsalz, Nitrat h. Phosphat i. Gewachst j. Farbstoff



# SPEISEPLAN

KAPITÄN SCHULSEN: IMMER FRISCH VORAUSS!

GYMNASIUM



KW 20: 11.05.–15.05.2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
I			MAIFERIEN		
II			IN HAMBURG		
Salat					
Dessert					

Vollkorn-Pasta für euch immer in Bio-Qualität gem. EG-Öko-Verordnung.

Kartoffeln, Äpfel, Gurken, Möhren werden zur jeweiligen Saison regional erzeugt um das Klima zu schützen.

Fisch Erzeugnisse sind immer MSC/ASC zertifiziert.

## ALLERGENE

1 Glutenhaltiges Getreide (1 = Weizen, 1a = Roggen, 1b = Gerste, 1c = Hafer, 1d = Dinkel, 1e = Kamut oder Hybridstämme davon); 2 Krebstiere; 3 Eier; 4 Fisch; 5 Erdnüsse; 6 Soja; 7 Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose); 8 Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss); 9 Sellerie; 10 Senf; 11 Sesamsamen; 12 Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l; 13 Lupinen; 14 Weichtiere

## ZUSATZSTOFFE

a.Geschmacksverstärker b. Antioxidationsmittel c. Konservierungsstoff d.Geschwärzt e.Süßungsmittel f.Geschwefelt g.Nitritpöckelsalz,Nitrat h.Phosphat i.Gewachst j.Farbstoff










# SPEISEPLAN

## KAPITÄN SCHULSEN: IMMER FRISCH VORAUSS!



**GYMNASIUM**

**KW 21: 18.05.-22.05.2026**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
I	MSC Fischstäbchen-Burger (1,3,4,6,9,10) zum selber bauen, Remoulade (2,3,6,7,11), Salat und Würfelkartoffeln 	Putencarbonara mit Vollkorn-Spirelli (1,7) 	Hähnchengeschnetzeltes mit Reis (7)  	Hähnchennuggets (1) mit Kartoffelfrei (7) und Maiskolben-Schnitze mit Butter (7)  	Hänchenbrust, Zucchini angebraten, Currysauce (7) und Reis  
II	Kaiserschmarrn mit Apfelmus (1,3,7)	Kartoffel-Steckrüben-Gratin mit Grünkern-Käse-Kruste (1,7)	Eieromlette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat (3,7) 	Erbsensuppe mit Vollkornbaguette (1) 	Kartoffelgratin (7) mit hausgemachten Gurkensalat 
Salat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat
Dessert	Saisonales Obst	Pudding (7)	Saisonales Obst	Saisonales Obst	Saisonales Obst

Vollkorn-Pasta für euch immer in Bio-Qualität gem. EG-Öko-Verordnung.

Kartoffeln, Äpfel, Gurken, Möhren werden zur jeweiligen Saison regional erzeugt um das Klima zu schützen.

Fisch Erzeugnisse sind immer MSC/ASC zertifiziert.

### ALLERGENE

1 Glutenhaltiges Getreide (1 = Weizen, 1a = Roggen, 1b = Gerste, 1c = Hafer, 1d = Dinkel, 1e = Kamut oder Hybridstämme davon); 2 Krebstiere; 3 Eier; 4 Fisch; 5 Erdnüsse; 6 Soja; 7 Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose); 8 Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss); 9 Sellerie; 10 Senf; 11 Sesamsamen; 12 Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l; 13 Lupinen; 14 Weichtiere

### ZUSATZSTOFFE

a.Geschmacksverstärker b. Antioxidationsmittel c. Konservierungsstoff d.Geschwärzt e.Süßungsmittel f.Geschwefelt g.Nitritpöckelsalz,Nitrat h.Phosphat i.Gewachst j.Farbstoff



# SPEISEPLAN

## KAPITÄN SCHULSEN: IMMER FRISCH VORAUSS!



**GYMNASIUM**

**KW 22: 25.05.–29.05.2026**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>I</b>	Feiertag	Putenschnitzel (1) mit Pilzrahmsoße (7) und Kroketten (1,7) 	Geflügelwiener mit Kartoffelbrei (7) mit Gemüsemais dazu Kräuterdip (7)  	Backfisch (1,4) mit Kartoffelbrei (7) und Möhrensalat und Remoulade 	Bratnudeln (1,6) mit Hähnchen, Gemüse und süß-saurer Soße (9,10)  
<b>II</b>	Feiertag	Vegetarische Lasagne (1,7)	Möhren-Kartoffel-Eintopf mit Fladenbrot (1) 	Gemüseaultauschen (1,3) in Tomatensauce 	Kartoffelpuffer mit Apfelmus (1,3) 
<b>Salat</b>		Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat	Frischer Beilagensalat
<b>Dessert</b>		Pudding (7)	Saisonales Obst	Saisonales Obst	Saisonales Obst

Vollkorn-Pasta für euch immer in Bio-Qualität gem. EG-Öko-Verordnung.

Kartoffeln, Äpfel, Gurken, Möhren werden zur jeweiligen Saison regional erzeugt um das Klima zu schützen.

Fisch Erzeugnisse sind immer MSC/ASC zertifiziert.

### ALLERGENE

1 Glutenhaltiges Getreide (1 = Weizen, 1a = Roggen, 1b = Gerste, 1c = Hafer, 1d = Dinkel, 1e = Kamut oder Hybridstämme davon); 2 Krebstiere; 3 Eier; 4 Fisch; 5 Erdnüsse; 6 Soja; 7 Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose); 8 Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss); 9 Sellerie; 10 Senf; 11 Sesamsamen; 12 Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l; 13 Lupinen; 14 Weichtiere

### ZUSATZSTOFFE

a. Geschmacksverstärker b. Antioxidationsmittel c. Konservierungsstoff d. Geschwärtzt e. Süßungsmittel f. Geschwefelt g. Nitritpöckelsalz, Nitrat h. Phosphat i. Gewachst j. Farbstoff