



Speiseplan der JJ GB Wickerbach-Grundschule

KW 45

03.11. - 07.11.2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü			Fischstäbchen (Seelachs) Dampfkartoffeln	G,W,F			Würstchengulasch (Geflügel) Parboiled Reis (Bio)	Sr		
Menü Vegetarisch	Gnocchi Tomatenrahmsauce	G,W,E M,Sr	Polentatasche (Spinat/Käse) Dampfkartoffeln	G,W,M	Vollkornspaghetti (BIO) Tomaten- Frischkäsesauce	G,W M,Sr	veg. Steak (auf Milchbasis) veget. Bratensoße Parboiled Reis (Bio)	G,W,H, E,M,4 G,W,S, Sw,1,8	Pizza "Margherita"	G,W,M
Salat/Beilage	Gurkensalat mit Joghurt	M	Rahmspinat	G,W,M ,3,4	Paprikasalat	Sr,Sf,S w,8	Grüne Bohnen			
Dessert	Obst (Mischkorb)	M S	Obst (voraussichtlich Pflaumen)		Obst (voraussichtlich Clementinen)		Obst (voraussichtlich Bananen)		Berliner	G,W,E, M

Allergene: E enthält Eier | Er enthält Erdnuss | F enthält Fisch | G Glutenhaltiges Getreide | W enthält Weizen | R enthält Roggen | Ge enthält Gerste | H enthält Hafer | D enthält Dinkel |
Kh/Ka enthält Khorasan/Kamut | K enthält Krebstiere | Lu enthält Lupine | M enthält Milch und Milchzeugnisse (einschließlich Laktose ^{L*}) | S enthält Soja | Schf Schalenfrüchte/Nüsse |
H1 enthält Mandel | H2 enthält Haselnuss | H3 enthält Walnuss | H4 enthält Kaschunuss | H5 enthält Pecannuss | H6 enthält Paranuss | H7 enthält Pistazie | H8 enthält Macadamianuss |
H9 enthält Queenslandnuss | Sf enthält Senf | Sr enthält Sellerie | Ss enthält Sesam | Sw enthält Schwefeldioxid und Sulfite | We enthält Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff | 2 mit Konservierungsstoff | 3 mit Antioxidationsmittel | 4 mit Phosphat | 5 mit Süßungsmittel | 6 mit Geschmacksverstärker | 7 geschwärzt | 8 geschwefelt |
9 mit Nitritpökelsalz | 10 gewachst | Nährwertangaben: kcal Kilokalorien | kJ Kilojoule

Wir verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität.
Diese sind auf dem Speiseplan tagesaktuell mit "Bio" gekennzeichnet.
Die eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der
Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.

In der gluten- & lactosefreien Menülinie verwenden wir selbstverständlich ausschließlich lactosefreie Milch!

El Tucano GmbH & Co. KG | Max-Planck-Ring 25 | 65205 Wiesbaden | Tel. 06122 - 170 931 11 | E-Mail: nachricht@eltucano.de

Änderungen vorbehalten





Speiseplan der JJ GB Wickerbach-Grundschule

KW 46

10.11. - 14.11.2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü							Lachs - Tomatenrahmsoße Vollkorn-Penne (BIO)	F,M,Sr G,W		
Menü Vegetarisch	Pizza "Margherita"	G,W,M	Linsensuppe (Karotte, Sellerie, Lauch)	Sr	Käsespätzle Röstzwiebel	G,W,E, M G,W	Tomatenrahmsoße Vollkorn-Penne (BIO)	M,Sr G,W	Kartoffelgratin	G,W,M ,Sr
Salat/Beilage			Weizenbrötchen	G,W	Eisbergsalat Kräutervinaigrette	Sf,Sw,8	Knabberkarotten		Gurkensalat	
Dessert	Obstkorb (Mischware)		Obst (voraussichtlich Äpfel)		Obst (voraussichtlich Kiwi)		Obst (voraussichtlich Bananen)		Obst (voraussichtlich Birnen)	

Allergene: E enthält Eier | Er enthält Erdnuss | F enthält Fisch | G Glutenhaltiges Getreide | W enthält Weizen | R enthält Roggen | Ge enthält Gerste | H enthält Hafer | D enthält Dinkel |
Kh/Ka enthält Khorasan/Kamut | K enthält Krebstiere | Lu enthält Lupine | M enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose ^{L*}) | S enthält Soja | Schf Schalenfrüchte/Nüsse |
H1 enthält Mandel | H2 enthält Haselnuss | H3 enthält Walnuss | H4 enthält Kaschunuss | H5 enthält Pecannuss | H6 enthält Paranuss | H7 enthält Pistazie | H8 enthält Macadamianuss |
H9 enthält Queenslandnuss | Sf enthält Senf | Sr enthält Sellerie | Ss enthält Sesam | Sw enthält Schwefeldioxid und Sulfite | We enthält Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff | 2 mit Konservierungsstoff | 3 mit Antioxidationsmittel | 4 mit Phosphat | 5 mit Süßungsmittel | 6 mit Geschmacksverstärker | 7 geschwärzt | 8 geschwefelt |
9 mit Nitritpökelsalz | 10 gewachst | Nährwertangaben: kcal Kilokalorien | kJ Kilojoule

Wir verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität.
Diese sind auf dem Speiseplan tagesaktuell mit "Bio" gekennzeichnet.
Die eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der
Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.

In der gluten- & lactosefreien Menülinie verwenden wir selbstverständlich ausschließlich lactosefreie Milch!

El Tucano GmbH & Co. KG | Max-Planck-Ring 25 | 65205 Wiesbaden | Tel. 06122 - 170 931 11 | E-Mail: nachricht@eltucano.de

Änderungen vorbehalten





Speiseplan der JJ GB Wickerbach-Grundschule

KW 47

17.11. - 21.11.2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü			Hähnchenbrüstchen Geflügelsoße Salzkartoffeln	G,W,M ,Sr	Backfisch - (Seelachs paniert) Parboiled Reis Bio	G,W,F				
Menü Vegetarisch	Tortellini Ricotta-Spinat Sahnesoße	G,W,M G,W,M	Gemüse-Nuggets (Mais, Karotte, Pastinake; paniert) Ketchup Salzkartoffeln	G,W,M Sr	veg. Schnitzel (auf Milchbasis; paniert) Parboiled Reis Bio	G,W,H E,M,4	Vollkorn-Fusilli (BIO) Rote Linsen - Bolognese oder Kräuter-Käsesoße	G,W G,W,M	Veget. Geschnetzeltes (auf Sojabasis) in Sahnesoße Röstiecken	G,W,H E,M,4
Salat/Beilage	Coleslaw (amerik. Kraut-Karottensalat)	E,M,3	Baby-Möhren		Erbsen - Karotten a la Creme	G,W,M	Gurkensalat		Karottensalat	
Dessert	Zitronenkuchen	G,W,E	Obst (voraussichtlich Pflaumen)		Obst (voraussichtlich Kiwi)		Grießpudding	G,W,M	Obst (voraussichtlich Clementinen)	

Allergene: E enthält Eier | Er enthält Erdnuss | F enthält Fisch | G Glutenhaltiges Getreide | W enthält Weizen | R enthält Roggen | Ge enthält Gerste | H enthält Hafer | D enthält Dinkel | Kh/Ka enthält Khorasan/Kamut | K enthält Krebstiere | Lu enthält Lupine | M enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose ^{L*}) | S enthält Soja | Schf Schalenfrüchte/Nüsse | H1 enthält Mandel | H2 enthält Haselnuss | H3 enthält Walnuss | H4 enthält Kaschunuss | H5 enthält Pecannuss | H6 enthält Paranuss | H7 enthält Pistazie | H8 enthält Macadamianuss | H9 enthält Queenslandnuss | Sf enthält Senf | Sr enthält Sellerie | Ss enthält Sesam | Sw enthält Schwefeldioxid und Sulfite | We enthält Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff | 2 mit Konservierungsstoff | 3 mit Antioxidationsmittel | 4 mit Phosphat | 5 mit Süßungsmittel | 6 mit Geschmacksverstärker | 7 geschwärzt | 8 geschwefelt | 9 mit Nitritpökelsalz | 10 gewachst | Nährwertangaben: kcal Kilokalorien | kJ Kilojoule

Wir verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität. Diese sind auf dem Speiseplan tagesaktuell mit "Bio" gekennzeichnet. Die eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.

In der gluten- & lactosefreien Menülinie verwenden wir selbstverständlich ausschließlich lactosefreie Milch!

El Tucano GmbH & Co. KG | Max-Planck-Ring 25 | 65205 Wiesbaden | Tel. 06122 - 170 931 11 | E-Mail: nachricht@eltucano.de

Änderungen vorbehalten





Speiseplan der JJ GB Wickerbach-Grundschule

KW 48

24.11. - 28.11.2025

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü							Lachswürfel in Dill-Senfsoße Parboiled Reis (Bio)	G,W,F, M,Sf	"Döner-Teller" mit Hähnchenfleisch Eisbergsalat Gurkenstücke Knoblauch-Joghurt-Soße	M
Menü Vegetarisch	Knöpfle Rahmsoße	G,W,E G,W,M, Sr	Kaiserschmarrn Apfelmus Zimtucker	G,W,E, M,3	Vollkorn-Penne (BIO) Reibekäse Tomatensoße	G,W M Sr	Mini Frühlingsrolle Süß-Sauer-Soße Parboiled Reis (Bio)	G,W,S, Sr,Ss G,W,S, Sw,3	"Döner-Teller" mit veg. Sojastreifen Eisbergsalat Gurkenstücke Knoblauch-Joghurt-Soße	S M
Salat/Beilage	Gurkensalat mit Joghurt	M	Vorsuppe: Tomatensuppe	M, Sr	Farmersalat (Kraut/Karotte/Mais)	E,M	Erbsengemüse		Wedges Pommes-Salz	G,W
Dessert	Kirschjoghurt	M	Obst (voraussichtlich Birnen)		Apfelquark	M,3	Schokokuchen	G,W,E	Obst (voraussichtlich Äpfel)	

Allergene: E enthält Eier | Er enthält Erdnuss | F enthält Fisch | G Glutenhaltiges Getreide | W enthält Weizen | R enthält Roggen | Ge enthält Gerste | H enthält Hafer | D enthält Dinkel | Kh/Ka enthält Khorasan/Kamut | K enthält Krebstiere | Lu enthält Lupine | M enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose ^{L*}) | S enthält Soja | Schf Schalenfrüchte/Nüsse | H1 enthält Mandel | H2 enthält Haselnuss | H3 enthält Walnuss | H4 enthält Kaschunuss | H5 enthält Pecannuss | H6 enthält Paranuss | H7 enthält Pistazie | H8 enthält Macadamianuss | H9 enthält Queenslandnuss | Sf enthält Senf | Sr enthält Sellerie | Ss enthält Sesam | Sw enthält Schwefeldioxid und Sulfite | We enthält Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff | 2 mit Konservierungsstoff | 3 mit Antioxidationsmittel | 4 mit Phosphat | 5 mit Süßungsmittel | 6 mit Geschmacksverstärker | 7 geschwärzt | 8 geschwefelt | 9 mit Nitritpökelsalz | 10 gewachst
Nährwertangaben: kcal Kilokalorien | kJ Kilojoule

Wir verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität.
Diese sind auf dem Speiseplan tagesaktuell mit "Bio" gekennzeichnet.
Die eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der
Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.

In der gluten- & lactosefreien Menülinie verwenden wir selbstverständlich ausschließlich lactosefreie Milch!

El Tucano GmbH & Co. KG | Max-Planck-Ring 25 | 65205 Wiesbaden | Tel. 06122 - 170 931 11 | E-Mail: nachricht@eltucano.de

Änderungen vorbehalten

