



Speiseplan der JJ GB Wickerbach-Grundschule

KW 07

09.02. - 13.02.2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü	Tortellini Carne (Rind) Tomatensoße	G,W Sr	Backfisch - (Seelachs paniert) Salzkartoffeln Joghurtremoulade	G,W,F E,M,S					Hähnchenbrust in Sahnesoße mit Käse gratiniert Parboiled Reis (Bio)	G,W,M M
Menü Vegetarisch	Tortellini Ricotta-Spinat Tomatensoße	G,W,M Sr	veg. Schnitzel (auf Milchbasis, paniert) Salzkartoffeln Joghurtremoulade	G,W,H, E,M,4 E,M,S	Pfannkuchen Apfelmus Zimtucker	G,W,E, M 3	Vollkorn-Fusilli (BIO) Rote Linsen - Bolognese Reibekäse	G,W M	Gemüse-Kokoscurry (Zucchini/Karotte/Paprika) Parboiled Reis (Bio)	M,Sw,8
Salat/Beilage	Karottensalat		Gurkensalat mit Joghurt	M	Vorsuppe: Kürbissuppe	G,W,M	Eisbergsalat Joghurtdressing	M	Karotten-Apfel-Salat	
Dessert	Obstkorb (Mischware)		Vanillequark	M	Obst (voraussichtlich Clementinen)		Grießpudding	G,W,M	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 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 Sellerie | Sr enthält Senf | 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 tagsaktuell 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 08

16.02. - 20.02.2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü										
Menü Vegetarisch	Bew. Ferientag		Bew. Ferientag		Mini Frühlingsrolle Süß-Sauer-Soße Parboiled Reis Bio	G,W,S, Sr,Ss G,W,S, Sw,3	Kaiserschmarrn Apfelmus Zimtzucker	G,W,E, M 3	Pizza "Margherita"	G,W,M
Salat/Beilage					Erbsengemüse		Vorsuppe: Kartoffel- Lauchsuppe	M,Sr	Gurkensalat	
Dessert					Erdbeerquark	M	Obst (voraussichtlich Clementinen)		Zitronenjoghurt	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 tagsaktuell 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 09

23.02. - 27.02.2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü	Putenstreifen in Rahmsoße Hörnchennudeln (BIO)	G,W,M ,Sr G,W	Hokifilet (mehliert, gebraten) Salzkartoffeln Dillsoße	G,W,F, M,Sf G,W,M			Haschee vom Rind Reibekäse Vollkorn-Fusilli (BIO)	G,W,M ,Sr M G,W	"Döner-Teller" mit Hähnchenfleisch Eisbergsalat Gurkenstücke Knoblauch-Joghurt- Soße	M
Menü Vegetarisch	veg. Würfelchen (auf Milchbasis) in Rahmsoße Hörnchennudeln (BIO)	G,W,H, E,M,Sr, 4 G,W	Polentatasche (Spinat/Käse) Salzkartoffeln Dillsoße	G,W,M G,W,M	Schupfnudeln Apfelmus Zimtucker	G,W,E 3	Grünkern- Bolognese Reibekäse Vollkorn-Fusilli (BIO)	G,W,Sr M G,W	veg. "Döner-Teller" mit Sojastreifen Eisbergsalat Gurkenstücke Knoblauch-Joghurt- Soße	s M
Salat/Beilage	Romanescogemüse		Karottensalat		Vorsuppe: Kohlrabicremesupp e	G,W,M	Farmersalat (Kraut/Karotte/Mai s)	E,M	Wedges Pommes-Salz	G,W
Dessert	Obstkorb (Mischware)		Erdbeerjoghurt	M	Obst (voraussichtlich Birnen)		Kuhpudding (Vanille/Schoko)	M	Obst (voraussichtlich Bananen)	

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 Natriumpökelsalz | 10 gewachst | **Nährwertangaben:** kcal Kilokalorien | kJ Kilojoule

Wir verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität.
Diese sind auf dem Speiseplan tagsaktuell 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 10

02.03. - 06.03.2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü	Hähnchenschnitzel chen (paniert) Geflügelsoße Spätzle (BIO)	G,W,E G,W,M G,W,E					Lachs-Sahnesoße Parboiled Reis (Bio)	G,W,F, M	Hähnchenbrust Salzkartoffeln Paprikasoße	M,Sr
Menü Vegetarisch	veg. Schnitzel (auf Milchbasis; paniert) veget. Bratensoße Spätzle (BIO)	G,W,H, E,M,4 G,W,S, Sw,1,8 G,W,E	Falafelbällchen (aus Kichererbsen) Wedges Pommes-Salz Schnittlauchdip	G,W G,W M	Penne (BIO) Spinatrahmsoße	G,W G,W,M	Veget. Geschnetzeltes (auf Milchbasis) in Sahnesoße Parboiled Reis (Bio)	G,W,H, E,M,4	Gemüsefrikadellchen (Möhren, Pastinaken, Erbsen) Salzkartoffeln Paprikasoße	G,W,E M,Sr
Salat/Beilage	Kaisergemüse (Brokkoli, Karotte, Blumenkohl)		Gurkenrohkost- Scheiben		Paprikasalat Vinaigrette	Sf,Sw,8	Erbsengemüse		Blattsalatmischung Honig-Senfdressing	Sf
Dessert	Obstkorb (Mischware)		Vanillejoghurt Knuspermüsli	M	Obst (voraussichtlich Birnen)		Schokoladenpudding	M	Obst (voraussichtlich Bananen)	

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 tagsaktuell 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 11

09.03. - 13.03.2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü	Putenschinken-Sahnesoße	G,W,E, M,2,3, 4 G,W,E	Fischstäbchen (Seelachs paniert) Dampfkartoffeln	G,W,F			Hähnchenbrüstche n Maissoße Parboiled Reis Bio	M		
Menü Vegetarisch	Rahmsoße Gnocchi	G,W,M ,Sr G,W,E	Rote-Bete-Sticks (paniert) Dampfkartoffeln	G,W,M	Vollkornspaghetti (BIO) Tomatensoße	G,W Sr	veget. Gyros (auf Sojabasis) Zaziki Parboiled Reis Bio	S M	veg. Steak (auf Milchbasis) Röstiecken Schnittlauchsoße	G,W,H, E,M,4 G,W,M
Salat/Beilage	Karottensalat		Rahmspinat	G,W,M ,3,4	Eisbergsalat French Dressing	E,M,Sf	Gurkensalat		Knabberkarotten	
Dessert	Bananenquark	M,3	Zitronenjoghurt	M	Obst (voraussichtlich Birnen)		Obst (voraussichtlich Äpfel)		Donut	G,W,E, S,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 Sellerie | Sr enthält Senf | 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 tagsaktuell 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 12

16.03. - 20.03.2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Menü	Nudel-Rinderhackfleisch-Auflauf (mit Bio-Fusilli)	G,W,M ,Sr			Geflügel-Nürnberger Pommes Pommes-Salz	3,4	Lachs - Tomatenrahmsoße Vollkorn-Penne (BIO)	F,M,Sr G,W	Hähnchengeschnetzeltes Herzogin-Kartoffeln	M,Sr M
Menü Vegetarisch	"Mac and Cheese" (Nudelauflauf mit Bio-Makkaroni)	G,W,M ,1	Linsensuppe (Karotte, Sellerie, Lauch)	Sr	Gemüse-Nuggets (Mais, Karotte, Pastinake; paniert) Pommes Pommes-Salz	G,W,M	Basilikumsoße Vollkorn-Penne (BIO)	G,W,M G,W	Veggie-Gulasch (mit veg. Würfelchen auf Milchbasis) Herzogin-Kartoffeln	G,W,H E,M,Sr 4 M
Salat/Beilage	Karotten-Apfel-Salat		Körnerbrötchen	G,W,R, Ge,H,S s	Erbsen - Karotten a la Creme	G,W,M	Rohkost (Karotte/Paprika)		Blattsalatmischung Kräutervinaigrette	Sf,Sw,
Dessert	Obstkorb (Mischware)		Mangojoghurt	M	Obst (voraussichtlich Birnen)		Zitronenkuchen	G,W,E	Obst (voraussichtlich Bananen)	

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 Natriumpökelsalz | 10 gewachst
Nährwertangaben: kcal Kilokalorien | kJ Kilojoule

Wir verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität.
Diese sind auf dem Speiseplan tagsaktuell 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

