

Speiseplan vom 02.03.2026 bis 05.03.2026

Carl- Ludwig- Jessen Schule Niebüll

KW 09.2025	Montag 02.03.	Dienstag 03.03.	Mittwoch 04.03.	Donnerstag 05.03.
Gericht 1 	Siehe Gericht 2	Geschnetzeltes v. Schwein in Pilzrahmsoße mit Spätzle 1,3, 6, 9, 18, 20, 22, 32, a, c, g, i, j, l	Frikassee vom Huhn Butter-Reis Erbsen, Möhren mit Buttereis 1, 9, 20, 32, 37, a, g, l, o	Cevapcici (R) an Tomatenreis auf Pfannengemüse mit Aioli- Quark 1,3, 6, 9, 18, 20, 22, 32, a, c, g, i, j, l
Gericht 2 	Grüne Nudeln mit Zucchini, Hirtenkäse Tomatenragout 1, 9, 20, 32, 34, 35 a, c, g, i, j, l, o,	Pilze in Rahmsoße mit Spätzlen 1, 3, 9, 18, 20, 22, 32, a, c, g, i,	Leipziger Allerlei Erbsen, Möhren, Schwarzwurzel, Kartoffelwürfel 1, 9, 20, 32, 37, a, g, l, o	Vegetarische Cevapcici an Tomatenreis auf Pfannen- Gemüse und Aioli- Quark 1,3, 6, 9, 18, 20, 22, 32, 37 a, c, g, i, j, l
Dessert 	Joghurtspeise mit Pflaumen und Zimt 3, 19, 20, 28, 32, 35 a, f, g,	Quarkspeise mit Pfirsich 3, 19, 20, 28, 32, 34 g, h,	Obstsalat 3, 9, 19, 20, 24, 28, c, g,	Zitronencreme 1, 3, 9, 11, 12, 20, 21, 23, 27, 31, 32, c, g,

01 / Stand: 01.09.2025 / KL

BAW Südtondern gGmbH – Peersweg 20 – 25899 Niebüll

HR5780 FL –

Geschäftsführer: Hauke Brückner

Inhaltsstoffe 1= pflanzliches Öl, 2=Konservierungsstoffe,3=Zitronensäure,4=Antioxidationsmittel,5= Geschmacksverstärker, 6=geschwefelt, 7=Farbstoff, 8=Phosphat,9=Milchweiß, 10=pasteurisierte Milch, 11=koffein,12=Dextrose/Glucose,13=Süßungsmitteln,14=Phenylalaninquelle,15=gewachst,16= Taurin, 17= geschwärzt, 18= Pökelsalz, 19= Backtriebmittel, 20= Fruchtzucker, 21=Lactose 22=Johannesbrotkernmehl, 23= Hefen, 24= Trennmittel: Stärke, 25= Beta Carotin, 26= Carragen, 27=Lecithin, 28= Emulgatoren, 29=Vanillin, 30=Gelatine, 31= Verdickungsmittel, 32= Säurerkulturen, 33= natürliche Aromen, 34= Stabilisatoren, 35= modelliertes Lab, 36=Milchsäurebakterien, 37= Schmelzsalze 38= Erbseneiweiß, (**S**) Schwein, (**R**)= Rind, (**K**)= Kalb, (**L**)= Lamm, (**G**)= Geflügel (**F**) = Fisch

Allergene: a= glutenhaltiges Getreide, b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch, h= Schalenfrüchte, i= Sellerie, j=Senf, k =Sesamsamen, l=Schwefeldioxid u. Sulfite, m=Lupinen, o=Histamin

Speiseplan vom 09.03.2026 bis 12.03.2026

Carl- Ludwig- Jessen Schule Niebüll

KW 10.2025	Montag 09.03.	Dienstag 10.03.	Mittwoch 11.03.	Donnerstag 12.03.
Gericht 1 	Bauern- Omelette mit Schinken- Speck (S) mit Gewürz-Gurken 1, 2, 4, 9, 17, 11, 20, 32, 36, c, g, i	Hähnchenschnitzel (G) Cordon bleu an Erbsengemüse dazu Salzkartoffeln 3,18,22,32, a, c, g, i, j,	Spaghetti Bolognese (R) 1, 9, 20 a, c, g, i, j, l, o, f,	Paprika- Huhn (G) an Kräuterreis dazu einen Krautsalat 1, 3 9, 1, 32, a, i,
Gericht 2 	Bauern- Omelette mit Gurkensalat 1, 9, 17, 11, 20, c, g, i	Gebackenes Gemüse mit Remouladensoße und Kartoffelkroketten 1, 3, 9, 18, 20, 22, 32, a, c, g, h, i, k,	Spaghetti mit Gemüse- Bolognese 1, 9, 20 a, c, f, g, i, j, l, o	Spiegeleier auf Rahmspinat dazu Kartoffelpüree 1,3,20, 32, a, c, g, i, j ,
Dessert 	Quarkspeise mit Himbeeren 3, 19, 20, 28, 32, 34 g, h,	Kokos- Mandel-Pudding 7,11,20,27, 28,32 a, c, e, g, h	Rote Grütze mit Sahne 3, 19,20, 28, 32 , a, c, g,	Mousse au chocolat 1,3,9,11,12,20,21,23,27,31,32, c, g,

01 / Stand: 01.09.2025 / KL

BAW Südtondern gGmbH – Peersweg 20 – 25899 Niebüll

HR5780 FL –

Geschäftsführer: Hauke Brückner

Inhaltsstoffe 1= pflanzliches Öl, 2=Konservierungsstoffe,3=Zitronensäure,4=Antioxidationsmittel,5= Geschmacksverstärker, 6=geschwefelt, 7=Farbstoff, 8=Phosphat,9=Milcheiweiß, 10=pasteurisierte Milch, 11=koffein,12=Dextrose/Glucose,13=Süßungsmitteln,14=Phenylalaninquelle,15=gewachst,16= Taurin, 17= geschwärzt, 18= Pökelsalz, 19= Backtriebmittel, 20= Fruchtzucker, 21=Lactose 22=Johannesbrotkernmehl, 23= Hefen, 24= Trennmittel: Stärke, 25= Beta Carotin, 26= Carragen, 27=Lecithin, 28= Emulgatoren, 29=Vanillin, 30=Gelatine, 31= Verdickungsmittel, 32= Säurerkulturen, 33= natürliche Aromen, 34= Stabilisatoren, 35= modelliertes Lab, 36=Milchsäurebakterien, 37= Schmelzsalze 38= Erbseneiweiß, (**S**) Schwein, (**R**)= Rind, (**K**)= Kalb, (**L**)= Lamm, (**G**)= Geflügel (**F**) = Fisch

Allergene: a= glutenhaltiges Getreide, b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch, h= Schalenfrüchte, i= Sellerie, j=Senf, k =Sesamsamen, l=Schwefeldioxid u. Sulfite, m=Lupinen, o=Histamin

Speiseplan vom 16.03.2026 bis 19.03.2026

Carl- Ludwig- Jessen Schule Niebüll

KW 11.2025	Montag 16.03.	Dienstag 17.03.	Mittwoch 18.03.	Donnerstag 19.03.
Gericht 1 	siehe Gericht 2	gratiniertes Fischfilet (F) mit Pestokruste dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat 1, 3, 9, 18, 20, 22, 32, a, c, d, l, j,	siehe Gericht 2	Eierpfannkuchen mit Hackfleischfüllung an Käsesoße mit frittierten Kartoffelwürfel 1, 9, 20, 32, 34, 35, 36, a, c, g, i, j,
Gericht 2 	Käsespätzle mit Möhrensalat 1,3,18, 20,22,24,32,34, a, c, g, h, l,	Tofu-Schnitte mit Pesto-Kruste und Salzkartoffeln 1, 3, 9, 18, 20, 22, 32, a, c, f, l, j,	Ravioli mit Gemüsefüllung in Tomatensoße, 1, 9, 11, 18, 20, 22, 31, 32, a, c, g, i,	Kartoffelpuffer mit Apfelmus 1, 3, 9, 18, 19, 20, 24, 28, 32, a, c, f, g, h,
Dessert 	Joghurtspeise mit Müsli und Früchten 3,20,24, 28,29, 35, a c, f, g, o	Apfelcreme 20,28,29,32, a, c, g,	Fruchtgelee mit Vanillesoße 3, 4,5,7,12,28,29,32, a, c, g, h,	Vanillequark mit Schokoladensplitter ,4,5,7,12,28,29,32, a, c, g, h,

01 / Stand: 01.09.2025 / KL

BAW Südtondern gGmbH – Peersweg 20 – 25899 Niebüll

HR5780 FL –

Geschäftsführer: Hauke Brückner

Inhaltsstoffe 1= pflanzliches Öl, 2=Konservierungsstoffe,3=Zitronensäure,4=Antioxidationsmittel,5= Geschmacksverstärker, 6=geschwefelt, 7=Farbstoff, 8=Phosphat,9=Milchweiß, 10=pasteurisierte Milch, 11=koffein,12=Dextrose/Glucose,13=Süßungsmitteln,14=Phenylalaninquelle,15=gewachst,16= Taurin, 17= geschwärzt, 18= Pökelsalz, 19= Backtriebmittel, 20= Fruchtzucker, 21=Lactose 22=Johannesbrotkernmehl, 23= Hefen, 24= Trennmittel: Stärke, 25= Beta Carotin, 26= Carragen, 27=Lecithin, 28= Emulgatoren, 29=Vanillin, 30=Gelatine, 31= Verdickungsmittel, 32= Säurerkulturen, 33= natürliche Aromen, 34= Stabilisatoren, 35= modelliertes Lab, 36=Milchsäurebakterien, 37= Schmelzsalze 38= Erbseneiweiß, (S) Schwein, (R)= Rind, (K)= Kalb, (L)= Lamm, (G)= Geflügel (F) = Fisch

Allergene: a= glutenhaltiges Getreide, b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch, h= Schalenfrüchte, i= Sellerie, j=Senf, k =Sesamsamen, l=Schwefeldioxid u. Sulfite, m=Lupinen, o=Histamin

Speiseplan vom 23.03.2026 bis 26.03.2026

Carl- Ludwig- Jessen Schule Niebüll

KW 12.2025	Montag 23.03.	Dienstag 24.03.	Mittwoch 25.03.	Donnerstag 26.03.
Gericht 1 	Siehe Gericht 2	Fischstäbchen (F) auf gestovten Erbsen, Möhengemüse an Kartoffelpüree 1, 3, 9, 18, 20, 22, 32, a, c, d, g, i, j,	Putengulasch (G) mit Gemüse in Currysoße dazu Schupfnudeln 1,3, 9, 18, 22, 32, a, c, h, g,	Osterferien 
Gericht 2 	Cous- Cous mit Gemüse in Tomatensoße und Käse überbacken 1,3,18, 20,22,24,32,34, a, c, g, h, i,	Kartoffel- Möhren- Puffer an Kräuterquark 1, 3, 9, 18, 20, 22, 32, 34, 35, a, c, g, i, j,	Schupfnudel Pfanne mit Gemüse 1, 3, 18, 20, 22, 23, 32, 36, a, c, g, h, i, j,	Osterferien 
Dessert 	Quarkspeise mit Kirschen und Schokoladensplitter ,4,5,7,12,28,29,32, a, c, g, h,	Pana Cotta mit Beerenfrüchten 3, 4,5,7,12,28,29,32, a, c, g, h	Vanillepudding mit Schokoladensoße 1,3,9,11,12,20,21,23,27,31,32, c, g,	Osterferien 

01 / Stand: 01.09.2025 / KL

BAW Südtondern gGmbH – Peersweg 20 – 25899 Niebüll

HR5780 FL –

Geschäftsführer: Hauke Brückner

Inhaltsstoffe 1= pflanzliches Öl, 2=Konservierungsstoffe,3=Zitronensäure,4=Antioxidationsmittel,5= Geschmacksverstärker, 6=geschwefelt, 7=Farbstoff, 8=Phosphat,9=Milcheiweiß, 10=pasteurisierte Milch, 11=koffein,12=Dextrose/Glucose,13=Süßungsmitteln,14=Phenylalaninquelle,15=gewachst,16= Taurin, 17= geschwärzt, 18= Pökelsalz, 19= Backtriebmittel, 20= Fruchtzucker, 21=Lactose 22=Johannesbrotkernmehl, 23= Hefen, 24= Trennmittel: Stärke, 25= Beta Carotin, 26= Carragen, 27=Lecithin, 28= Emulgatoren, 29=Vanillin, 30=Gelatine, 31= Verdickungsmittel, 32= Säuerkulturen, 33= natürliche Aromen, 34= Stabilisatoren, 35= modelliertes Lab, 36=Milchsäurebakterien, 37= Schmelzsalze 38= Erbseneiweiß, (S) Schwein, (R)= Rind, (K)= Kalb, (L)= Lamm, (G)= Geflügel (F) = Fisch

Allergene: a= glutenhaltiges Getreide, b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch, h= Schalenfrüchte, i= Sellerie, j=Senf, k =Sesamsamen, l=Schwefeldioxid u. Sulfite, m=Lupinen, o=Histamin

01 / Stand: 01.09.2025 / KL

BAW Südtondern gGmbH – Peersweg 20 – 25899 Niebüll

HR5780 FL –

Geschäftsführer: Hauke Brückner

Inhaltsstoffe 1= pflanzliches Öl, 2=Konservierungsstoffe,3=Zitronensäure,4=Antioxidationsmittel,5= Geschmacksverstärker, 6=geschwefelt, 7=Farbstoff, 8=Phosphat,9=Milcheiweiß, 10=pasteurisierte Milch, 11=koffein,12=Dextrose/Glucose,13=Süßungsmitteln,14=Phenylalaninquelle,15=gewachst,16= Taurin, 17= geschwärzt, 18= Pökelsalz, 19= Backtriebmittel, 20= Fruchtzucker, 21=Lactose 22=Johannesbrotkernmehl, 23= Hefen, 24= Trennmittel: Stärke, 25= Beta Carotin, 26= Carragen, 27=Lecithin, 28= Emulgatoren, 29=Vanillin, 30=Gelatine, 31= Verdickungsmittel, 32= Säurerkulturen, 33= natürliche Aromen, 34= Stabilisatoren, 35= modelliertes Lab, 36=Milchsäurebakterien, 37= Schmelzsalze 38= Erbseneiweiß, (S) Schwein, (R)= Rind, (K)= Kalb, (L)= Lamm, (G)= Geflügel (F) = Fisch

Allergene: a= glutenhaltiges Getreide, b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch, h= Schalenfrüchte, i= Sellerie, j=Senf, k =Sesamsamen, l=Schwefeldioxid u. Sulfite, m=Lupinen, o=Histamin