



Die **Menülinie mit dem DGE Logo** entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen"
und dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zertifiziert.
Speiseplan vom 19.10.2026 bis 23.10.2026



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1 	SL Bunter Gemüse Eintopf mit Linsen, Kartoffeln und Suppengrün Vollkornbrötchen GL/GL-G/GL-H/GL-R/GL-W/LA/SE GL/GL-G/GL-H/GL-R/GL-W/LA/SE	EI/GL/GL-W Putengulasch mit Spätzle dazu Rotkohl 3/21	GL/GL-W Chili sin carne Eintopf aus Tomaten, Kidneybohnen Mais und Linsen Vollkornreis	FI/LA Kartoffel-Lachs-Gratin mit Blattsalat und Joghurtdressing	LA Vegetarischer Sojagyros mit Tomatenreis und Schnittlauchdip dazu Knabbergurken
Menü 2	2/3/8/GL/G-L-W S/SL GL/GL-W GL/GL-W 9 2 Hot Dog mit Ketchup und Senf und Röstzwiebeln sowie Gewürzgurken	LA Kokosmilchreis mit Mangokompott	EI/GL/GL-W/LA/S GL/GL-W GL/GL-W 4 Rinderhackbällchen an fruchtiger Tomatensoße Penne Nudeln und Blattsalat mit Joghurtdressing	2/3/4/8/21/GL/GL-W/S/SL GL/GL-W GL/GL-W GL/GL-W Wurstgulasch mit und Spirallennudeln sowie Blattsalat mit mein Opal Dressing	EI/GL/GL-W LA 2 Semmelknödeln mit Rahmchampignons sowie Blattsalat mit mein Opal Dressing
Menü 3 vegetarisch	GL/GL-W GL/GL-W/SL GL/GL-W/SL GL/GL-W/SL LA Vollkornnudeln mit Grünkern-Bolognese und Reibekäse	GL/GL-W/LA 2 Polenta-Knuspertasche mit Tomatenreis	EI/GL/GL-W/LA LA 3 Böreks mit Fetakäse gefüllt Joghurdip und Blattsalat mit Joghurtdressing	GL/GL-W Linsen-Paprika-Ragout mit Bio-Linsen aus Hessen dazu gebratene Schupfnudeln	EI/GL/GL-W 2/3/4/GL/G-L-W/SO 2/3/4/GL/G-L-W/SO 2/3/4/GL/G-L-W/SO Vegetarische Frühlingsrolle mit Asiatischen Gemüse und Reis
Dessert 1 	LA Salatbar	Stückobst	LA Fruchtquark	LA Milchreis	Salatbar
Dessert 2	LA Naturjoghurt	LA Naturjoghurt	LA Naturjoghurt	LA Naturjoghurt	LA Naturjoghurt



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

Das **OPAL** - Team wünscht seinen Gästen einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten!

Allergen- und Zusatzstofflegende: 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 Geschmacksverstärker, 8 Phosphate, 9 Süßungsmittel/n, 21 mit Zucker & Süßungsmitteln, EI enthält Eier, FI enthält Fisch, GL enthält Gluten, GL-G enthält Gerste, GL-H enthält Hafer, GL-R enthält Roggen, GL-W enthält Weizen, Dinkel, Khorasan-Weizen, LA enthält Milch, S enthält Senf, SC enthält Schalenfrüchte, SC-HA enthält Haselnüsse, SC-W enthält Walnüsse, SE enthält Sesamsamen, SL enthält Sellerie, SO enthält Soja