# Speiseplan Heinrich Sigmund Gymnasium
# 09.11. - 12.11.2026

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
| **Spinat, Kartoffeln & Rührei**<br>(c, g)<br> | **Hamburger zum Selbstbelegen**<br>(c, g, 12)<br> | **Nudel-Schinken-Auflauf**<br>(a, c, g, f, i, j)<br> | **Gyros, Reis & Tzatziki**<br>(g, i)<br> |
| **vegetarisch:** | **vegetarisch:** | **vegetarisch:** | **vegetarisch:** |
| **Ofenkartoffel & Kräuterquark**<br>(g)<br> | **Veg. Burger zum Selbstbelegen**<br>(c, g, 12)<br> | **Veg. Auflauf**<br>(a, c, g, f, i, j)<br> | **Gemüsemaultaschen in Brühe**<br>(c, g, i)<br> |

Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe können bei Bedarf an der Essensausgabe oder im Sekretariat eingesehen werden
Bilder: KI-generiert