

# Speiseplan Dezember 2025

Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2
		1x pro Woche Fleisch oder Fisch
Mo 1.12.		
Di 2.12.	Provencalisches Bohnenragout mit Karotten und Zitrone (S2), Weizenbulgur (G1), rohes Gemüse, Frischobst	Entdecker*innen-Menü: Weizenfladenbrot (G1) mit Hähnchen "Gyros Art" und Tzatziki (M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 3.12.		Bulette und Kartoffelsalat und Senf
Do 4.12.	🍎 Kartoffelpuffer (E1, G1, 3) mit frischem Petersilienquark (M), rohes Gemüse, Frischobst	Seelachs (F) in Zitronensoße (G1, M, S2), Karottengemüse, Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 5.12.	Tomaten-Gemüsesoße (M, S2), Vollkornnuheln (G1), Käse (M), rohes Gemüse	🍎 Grünes Curry mit Kartoffeln, Spinat, Sahne (M, S2), dazu Vollkornreis, rohes Gemüse
Mo 8.12.		
Di 9.12.	Kartoffelpüree (M) mit geschmorten Möhren, rohes Gemüse, Frischobst	🍎 Rinderbolognese (G1, S2) mit Weizennudeln (G1) und geriebenem Emmentaler (M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 10.12.		Schweineschnitzel mit Mischgemüse und Kartoffeln
Do 11.12.	Kartoffel-Möhreneintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), rohes Gemüse, Frischobst	Tajine -Schmortopf- mit Seelachsfilet (F) und Paprika-Zucchinigemüse, Reis, rohes Gemüse, Frischobst
Fr 12.12.	Fruchtiges Curry -Linsen (S2), Kichererbsen, Apfel, Paprika- mit Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse	🍎 Kartoffeln mit Paprikaquark (M), rohes Gemüse
Mo 15.12.		
Di 16.12.	🍎 Weihnachtsessen: Geschmorte Sojastreifen mit Paprika (G1, S1), Rotkohl, Bratensoße (G1), Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst	🍎 Weihnachtsessen: Rindergulasch mit Paprika (G1, S2), Rotkohl, Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst
Mi 17.12.		Königsberger Klopse in Karpersauce mit Kartoffelpüree
Do 18.12.	🍎 Chili mit Kidneybohnen, Kichererbsen, Paprika, Mais (G1, S2), Kräuter-Joghurt-Dip (M), Steinofenbaguette (G1, M), rohes Gemüse, Frischobst	🍎 Wildlachsfilet (F), in Buttersoße (G1, M, S2), Brokkoli, Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst
Fr 19.12.		
Mo 22.12.		
Di 23.12.		
Mi 24.12.		
Do 25.12.	Feiertag	Feiertag
Fr 26.12.	Feiertag	Feiertag

Kontrollnummer: DE-ÖKO-070

Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an: Reis, Nudeln, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Kartoffelprodukte, Frisch- und Tieffülgemüse, Frisch- und Tiefkühlrost, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen (Sonderkost & Lunchpakte ausgenommen)

Das Menü enthält mindestens ein regionales Bioprodukt

🍎 Kartoffeln, Joghurt, Rind, Quark, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen

Wir sind Partner des Projektes 'Wo kommt Dein Essen her?' und unterstützen das Ziel, den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.

## Legende zum Speiseplan:

### Zusatzstoffe

- 1 - mit Farbstoff Beta Carotin
- 2 - mit Konservierungsstoff
- 3 - mit Antioxidationsmittel
- 4 - mit Geschmacksverstärker
- 5 - mit Süßungsmittel
- 6 - mit Phosphat
- 7 - gewachst
- 8 - geschwärzt
- 9 - geschwefelt
- 10 - mit einer Zuckerart
- 11 - koffeinhaltig
- 12 - chininhaltig

### Allergene

- a - enth. Gluten
- b - enth. Krebstiere
- c - enth. Ei
- d - enth. Fisch
- e - enth. Erdnüsse
- f - enth. Soja (gentech. frei)
- g - enth. Milch einschl. Laktose
- h - enth. Schalenfrüchte (Nüsse)
- i - enth. Sellerie
- j - enth. Senf
- k - enth. Sesam
- l - enth. Schwefeldioxid
- m - enth. Lupinen
- n - enth. Weichtiere
- o - enth. Weizen
- p - enth. Roggen
- q - enth. Gerste
- r - enth. Hafer
- s - enth. Dinkel
- t - enth. Kamut
- u - enth. Mandeln
- v - enth. Haselnuss
- w - enth. Walnuss
- x - enth. Cashewnuss
- y - enth. Pekanuss
- z - enth. Paranuss
- aa - enth. Pistazie
- ab - enth. Macadamianuss

### Informationen

- 30 - enth. eine Phenylalanin
- 31 - mit Schweinefleisch
- 32 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
- 33 - unter Schutzatmosphäre verpackt
- 34 - mit Milcheiweiß
- 35 - mit Geflügelfleischanteil
- 36 - auf der Grundlage von Tafelsüße
- 37 - mit Alkohol
- 38 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt
- 39 - aus gentech. veränderten Lebensmitteln hergestellt
- 40 - gentechnisch verändert
- 41 - mit erhöhtem Taurin gehalt
- 42 - mit Stärke oder Pflanzenstärke
- 43 - z.T fein zerkleinertes Fleisch
- 44 - mit Jodsalz
- 45 - kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen
- 46 - mit Nitrit Pökelsalz
- 47 - mit Eiklar
- 48 - mit kakaohaltiger Fettglasur
- 49 - mit Knoblauch
- 50 - Rindfleisch
- 51 - Geflügel
- 52 - andere Fleischsorte
- 53 - enth. Fisch
- 54 - aus Fleischstücken zusammengefügt
- 55 - aus Fischstücken zusammengefügt

- 56 - enth. Glutamat
- 57 - enth. Koriander
- 58 - enth. Karotte
- 59 - enth. Gemüse
- 60 - enth. Hühnchenfleisch
- 61 - enth. Mais
- 62 - unter Verwendung von Sahne
- 63 - enth. Molkeneiweiß
- 64 - mit Milchpulver
- 65 - enth. Pflanzeneiweiß
- 66 - unter Verwendung von Milch