









Speiseplan Dezember 2025

Datum		Menü 1 vegetarisch	Menü 2 1x pro Woche Fleisch oder Fisch
Mo 1.12.			
Di 2.12.		Provençalisches 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), Vollkornnudeln (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-Zucchini-gemüse, 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.		Weihnachtessen: Geschmorte Sojastreifen mit Paprika (G1, S1), Rotkohl, Bratensoße (G1), Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst	 Weihnachtessen: 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 Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühl Obst, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen (Sonderkost & Lunchpakete 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 | o - enth. Weizen |
| b - enth. Krebstiere | p - enth. Roggen |
| c - enth. Ei | q - enth. Gerste |
| d - enth. Fisch | r - enth. Hafer |
| e - enth. Erdnüsse | s - enth. Dinkel |
| f - enth. Soja (gentechn. frei) | t - enth. Kamut |
| g - enth. Milch einschl. Laktose | u - enth. Mandeln |
| h - enth. Schalenfrüchte (Nüsse) | v - enth. Haselnuss |
| i - enth. Sellerie | w - enth. Walnuss |
| j - enth. Senf | x - enth. Cashewnuss |
| k - enth. Sesam | y - enth. Pekanuss |
| l - enth. Schwefeldioxid | z - enth. Paranuss |
| m - enth. Lupinen | aa - enth. Pistazie |
| n - enth. Weichtiere | ab - enth. Macadamianuss |

Informationen

- | | |
|--|---------------------------------|
| 30 - enth. eine Phenylala | 56 - enth. Glutamat |
| 31 - mit Schweinefleisch | 57 - enth. Koriander |
| 32 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken | 58 - enth. Karotte |
| 33 - unter Schutzatmosphäre verpackt | 59 - enth. Gemüse |
| 34 - mit Milcheiweiß | 60 - enth. Hühnchenfleisch |
| 35 - mit Geflügelfleischanteil | 61 - enth. Mais |
| 36 - auf der Grundlage von Tafelsüße | 62 - unter Verwendung von Sahne |
| 37 - mit Alkohol | 63 - enth. Molkeneiweiß |
| 38 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt | 64 - mit Milchpulver |
| 39 - aus gentechn. veränderten Lebensmitteln hergestellt | 65 - enth. Pflanzeneiweiß |
| 40 - gentechnisch verändert | 66 - unter Verwendung von Milch |
| 41 - mit erhöhtem Tauringehalt | |
| 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 | |