

# Liesel-Metten-Schule



**Kita- und Schulverpflegung**  
Eine Werkstattabteilung der **gpe**

## Speiseplan vom 15.12.2025 - 19.12.2025

	<b>Montag, 15.12.2025</b>	<b>Dienstag, 16.12.2025</b>	<b>Mittwoch, 17.12.2025</b>	<b>Donnerstag, 18.12.2025</b>	<b>Freitag, 19.12.2025</b>
<b>Menü LMS</b>	Gemüse-Nudelauflauf <b>A,Aa,G,I</b> pro 100 g/ml: 20,6 g KH, 1,7 BE <b>Tomatensoße I</b> pro 100 g/ml: 2,2 g KH, 0,2 BE	Seelachsfilet paniert <b>D</b> pro 100 g/ml: 16 g KH, 1,3 BE <b>Salzkartoffeln</b> pro 100 g/ml: 15,6 g KH, 1,3 BE <b>Remouladensoße</b> 2,4,12, <b>GI,C,G,J</b> pro 100 g/ml: 4,3 g KH, 0,4 BE	Gyros von der Putenbrust pro 100 g/ml: 1,2 g KH, 0,1 BE <b>Reis</b> pro 100 g/ml: 37,6 g KH, 3,1 BE <b>hausgemachtes Tzatziki</b> <b>GI,G</b> pro 100 g/ml: 4,6 g KH, 0,4 BE	Hähnchenschnitzel <b>GI,C,G</b> pro 100 g/ml: 7,2 g KH, 0,6 BE <b>Bratensoße I,I</b> pro 100 g/ml: 4,9 g KH, 0,4 BE <b>Bratkartoffeln</b> pro 100 g/ml: 13 g KH, 1,1 BE	Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung <b>A,Aa,GI,G</b> pro 100 g/ml: 41 g KH, 3,4 BE <b>Tomatensoße I</b> pro 100 g/ml: 2,2 g KH, 0,2 BE
<b>Vegetarischer Hauptgang LM</b>		Fisch Vegan <b>A,Aa</b> pro 100 g/ml: 19,7 g KH, 1,6 BE	Sojageschnetzeltes "Gyros Art" <b>1,F</b> pro 100 g/ml: 11,3 g KH, 0,9 BE	überbackener Rösti mit Mozzarella <b>A,Aa,GI,G</b> pro 100 g/ml: 19,6 g KH, 1,6 BE	
<b>Dessert LMS</b>	Milchreis mit Zimt und Zucker <b>GI,G</b> pro 100 g/ml: 23,4 g KH, 2 BE	Pudding Nuss-Nougat Geschmack <b>GI,G,H,Hb</b> pro 100 g/ml: 17 g KH, 1,4 BE	Fruchtmuss <b>2</b> pro 100 g/ml: 12 g KH, 1 BE	Vanille-Joghurt <b>GI,G</b> pro 100 g/ml: 13,7 g KH, 1,1 BE	gemischtes Eis <b>12,GI,F,G</b> pro 100 g/ml: 26 g KH, 2,2 BE
<b>Beilagen Salat LMS</b>	Auswahl Rohkost und Blattsalat <b>2,13,GI,G,J,L</b> pro 100 g/ml: 4,6 g KH, 0,4 BE	Auswahl Rohkost und Blattsalat <b>2,13,GI,G,J,L</b> pro 100 g/ml: 4,6 g KH, 0,4 BE	Auswahl Rohkost und Blattsalat <b>2,13,GI,G,J,L</b> pro 100 g/ml: 4,6 g KH, 0,4 BE	Auswahl Rohkost und Blattsalat <b>2,13,GI,G,J,L</b> pro 100 g/ml: 4,6 g KH, 0,4 BE	Auswahl Rohkost und Blattsalat <b>2,13,GI,G,J,L</b> pro 100 g/ml: 4,6 g KH, 0,4 BE

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Süßungsmittel; (12) mit Farbstoff; (13) ges schwefelt  
**Enthält Allergene:** (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (GI) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (H) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (Hb) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (I) Sellerie und -erzeugnisse; (J) Senf und -erzeugnisse; (L) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO<sub>2</sub> angegeben

Änderungen vorbehalten.