



## Speiseplan für die Johannes-Grundschule Spelle

### Woche Nr 11

### Lactosefrei

### Fruktosefrei

Woche vom 09.03.-12.03.2026

#### Montag

Gemüse-Reis Pfanne  
mit Gehacktes  
Tomatensoße  
Salat

Joghurt G 6

Joghurt G 6

Natur Joghurt G 6

#### Dienstag

Kartoffelpüree G345  
Möhrenbällchen  
Fisch A1D

Quarkspeise G

Pudding

Quark G

#### Mittwoch

Erbsensuppe<sub>FA1</sub>  
Mettwurst

Schokopudding<sub>G</sub>

Schokopudding

Schokopudding<sub>G</sub>

#### Donnerstag

Spätzle A1 C F  
Gurkensalat 6  
Geflügelgeschnetzeltes<sub>A1</sub>

Götterspeise mit Vanillesoße G

Götterspeise

Vanillepudding G

# Speiseplan für die Johannes-Grundschule Spelle

## Woche Nr 12

## Lactosefrei

## Fruktosefrei

Woche vom 16.03.-19.03.2026

### Montag

Kartoffelpüree <sub>G345</sub>  
Erbsen Gemüse  
Rührei<sub>C</sub>

Vanillepudding<sub>G</sub>

Vanillepudding

Vanillepudding<sub>G</sub>

### Dienstag

Kartoffeln <sub>L</sub>  
Salat  
Hackbraten <sub>C</sub>, Soße <sub>A1</sub>

Frisches Obst

Obst

Pudding <sub>G</sub>

### Mittwoch

Reis, Soße <sub>A1</sub>  
Schmandgurkensalat <sub>6g</sub>  
Hähnchengyros<sub>FLJ</sub>

Joghurt <sub>G 6</sub>

Joghurt <sub>G 6</sub>

Natur Joghurt <sub>G 6</sub>

### Donnerstag

Bunte Nudelpfanne<sub>A1CF</sub>  
Tomatensoße<sub>A1</sub>  
Salat

Schokopudding<sub>G</sub>

Schokopudding

Schokopudding<sub>G</sub>