

SPEISEPLAN REGELSCHULE



Monat: November 2025

Woche	Essen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.11. bis 07.11.	I	Blumenkohl-Käse-Medallion mit Rahmsauce und Kartoffeln, dazu Quarkspise a1,C,G,I	Vollkornnudeln mit Tomatensauce, Chinakohl, Saure-Sahne-Dressing a1,G,I,J	4 Seelachsfilets mit Dillsauce und Kartoffeln, dazu Obst 10,a1,F,G,I,J	Brokkoli-Kohlrabigemüse mit Rahmsauce, dazu Kartoffeln, Obst a1,F,C,G,I	Vanillereisbrei mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus a1,G
	II	Nudeleintopf mit Rindfleisch Karotten, Erbsen, Vollkornbrot, dazu Quarkspise a1,C,G,I,J	Hähnchenbrust paniert mit Geflügelsauce, Schwarzwurzel- gemüse, Salzkartoffeln a1,C,F,G,I,J	Gulasch vom Schwein und Rind mit Butternudeln, Rohkostsalat a1,F,G,I	Hausgemachter Hackbraten (Schwein), Soße, Fingerhören und Kartoffeln a1,C,F,I	Seelachs natur mit Dillsauce, Salzkartoffeln, Karottensalat a1,F,G,I,J,C
10.11. bis 14.11.	I	Gemüsebällchen mit Tomatensauce und bunte Nudeln, dazu Joghurt a1,C,F,G,I,J	Fischragout (Seelachs) mit Gemüseschreien in Sentsauce, dazu Naturreis, Obst a1,I,J,G,10	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, mit Sahnesauce u. frischen Kräutern, Obst a1,C,F,G,I,J	Vorsuppe (Reissuppe) 3 Eierkuchen mit Apfelmus a1,C,G	Tortellini a1,F,G,I mit Käse und Spinat gefüllt, dazu Tomatensauce und Obst
	II	Linseneintopf a1,G,I,J mit Suppengrün und Kartoffeln, 1 Wiener (Schwein), Brot u. Jogh.	Hähnchenbrust natur mit Soße, Schwarzwurzel, dazu Kartoffeln a1,C,G,I,J	Schweinegulasch mit Rahmsauce, dazu Spiralen und Wachsbohnenessalat Vorsuppe (Tomatensuppe) 2 Hefeküsse mit heißem Pflaumen a1,C,G	Bratklops (Schwein) mit Soße und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln a1,F,G,I,J,10	Seelachs paniert mit Sentsauce, Salzkartoffeln, fruchtiger Krautsalat a1,C,F,G,I,J
17.11. bis 21.11.	I	Gemüsefrischadele mit Rahmsauce, Petersilienkartoffeln Pudding, a1,C,F,G,I,J,6	1 Backfischhappen in Senf-Kräuter-Soße, Kartoffeln, dazu Krautsalat a1,C,F,G,I,3	2 Königsberger Klopse (Schwein) mit Kapernsauce, Kartoffeln, Rote-Beete-Salat a1,C,F,G,I,10,5	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln, dazu Obst a1,I,F,C,G,I	1 Fischburger a1,C,F,G,I mit Petersiliensauce, Kartoffelpüree u. Bohnensalat
	II	Nudeleintopf mit Rindfleisch Karotten, Erbsen, Sellerie, Lauch Roggenbrötchen, Pudding a1,C,G	Zucchiniplanne a1,F,I Rindergeschmack, Zucchini, Tomatensauce, Nudeln, Obst	Reissuppe mit Eierstich Gemüse- und Reiseinlage, dazu Brötchen und Obstsalat a1,C,F,G,I	Rahmschnittzel (Schwein) mit Rahmsauce, dazu Salzkartoffeln, und Gurkensalat, a1,F,G,I	Putenbraten mit Erbsengemüse, Soße und Kartoffeln a1,F,G,I,J
24.11. bis 28.11.	I	Spätzle-/Gemüsepfanne mit Rahmsauce, dazu Quarkspise a1,C,F,G,I	Vegetarische Bolognese mit Spaghetti und Chinakohl mit Dressing C,F,G,I	Bratwurst (Schwein) Gemüse- und Reiseinlage, dazu Brötchen und Obstsalat a1,C,F,G,I	Vegane Hackbällchen mit einer Spinatkeßsauce, dazu Risotto, Obst a1,F,I,G	Gedünsteter Seelachs in Dillsauce, dazu Salzkartoffeln, mit Gurkensalat 5,10,a1,F,G,I,J
	II	Erbseneintopf mit Kasselerfleisch Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffel- würfel, Vollkornbr., Quarksp. a1,F,I,9	Gedünstetes Putenfilet mit Rahmsauce, dazu Rotkohl, Kartoffeln a1,F,I	Bratwurst (Schwein) auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree, dazu Senf/Ketchup a1,F,G,I,J,4	Paprikarahmschnittzel mit Paprikarahmsauce, dazu Salz- kartoffeln, Farmersalat a1,C,F,G,I	Hähnchenfriskassee mit Gemüseris, dazu Obst a1,F,G,I

- 1) mit Farbstoff
- 2) mit Konservierungsstoff
- 3) mit Geschmacksverstärker
- 4) mit Phosphat

- 5) mit Süßungsmittel
- 6) mit Antioxidationsmittel
- 7) gewachst
- 8) kann Gräten enthalten

- 9) mit Nitritpökelsalz
 - 10) gebunden mit Johanniskeimhehl
- oder Guarkeimhehl

Allergene:

A= Gluten
a1= Weizen
a2= Roggen
a3= Gerste
a4= Hafer

B= Krebstiere
C= Eier
D= Fisch
E= Erdnüsse
F= Soja

G= lactose
h1= Mandeln
h2= Haselnüsse
h3= Walnüsse
h4= Kaschnüsse

h5= Pecannüsse
h6= Paranüsse
h7= Pistazien
h8= Macadamia
I= Sellerie

J= Senf
K= Sesamsamen
L= Schwefeldioxid
M= Lupinen
N= Weichtiere
X= kann Spuren von Allergenen
enthalten

Hotline für Zu- und Abbestellungen : Tel. 03621 / 5144612 o. 613 Fax 03621/ 5144629