

SPEISEPLAN GRUNDSCHULE

Menü Express

Woche	Essen	Monat: Januar 2026				
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
05.01.	I	Gemüsebällchen mit Tomatensoße und bunte Nudeln, dazu Joghurt a1,C,F,G,I,J	Fischragout (Seelachs) mit Gemüsestreifen in Senfsoße, dazu Naturreis, Obst a1,I,J,G,10	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, mit Sahnesoße und frischen Kräutern, Obst a1,C,F,G,I,J	Vorsuppe (Reissuppe) 2 Eierkuchen mit Apfelmus a1,C,G	Tortellinis a1,F,G,I mit Käse und Spinat gefüllt, dazu Tomatensoße und Obst
09.01.	II	Linseneintopf a1,G,I,J mit Suppengrün und Kartoffeln, 1 Wiener (Schwein), Brot u. Jogh.	Hähnchenbrust natur mit Soße, Schwarzwurzeln, dazu Kartoffeln a1,C,G,I,J	Schweinegulasch mit Soße, dazu Spiralen und Blumenkohlsalat	Bratklops (Schwein) mit Soße und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln a1,F,G,I,J,10	Seelachs paniert mit Seelachs, Salzkartoffeln, fruchtiger Krautsalat a1,C,F,G,I,J
12.01.	I	mit Rahmsoße, Petersilienkartoffeln Pudding a1,C,F,G,I,J,6	1 Backfischhappen in Senf-Kräuter-Soße, Kartoffeln, dazu Krautsalat a1,C,F,G,I,3	Vorsuppe (Tomatenuppe) 2 Hefeklöße mit heißen Pfähnen a1,C,G	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln, dazu Salzkartoffeln a1,F,G,I,J,10	1 Fischburger a1,C,F,G,I mit Petersiliensoße, Kartoffelpüree u. Bohnsalat
16.01.	II	Nudeleintopf mit Rindfleisch Karotten, Erbsen, Sellerie, Lauch Roggenbrötchen, Pudding a1,C,G	Zucchiniinpflanne a1,F,I Rinder gehacktes, Zucchini, Tomatensoße, Nudeln, Obst	2 Königsberger Klopse (Schwein) mit Käfernsoße, Kartoffeln, Rote-Beete-Salat a1,C,F,G,I,10,5	Rahmschnitzel (Schwein) mit Rahmsoße, dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat, a1,F,G,I	Putenbrustbraten mit Ersengemüse, Soße und Kartoffeln a1,F,G,I,J
19.01.	I	mit Rahmsoße, dazu Quarkspesse a1,C,F,G,I	Vegetarische Bolognese mit Spaghetti und Chinakohl mit Dressing c,F,G,I	Reissuppe mit Eierstich Gemüse- und Reiseinlage, dazu Brötchen und Obstsalat a1,C,F,G,I	Vegane Hackbällchen mit einer Spinatkäsesoße, dazu Risotto, Obst a1,F,G,I	Gedünsteter Seelachs in Dillsöße, dazu Salzkartoffeln, mit Gürkensalat 5,10 a1,F,G,I,J
23.01.	II	Erbseeneintopf mit Kasselerfleisch Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffelwürfel, Vollkornbr., Quarksp. a1,F,I,9	Gedünstetes Putenfilet mit Rahmsoße, dazu Rotkohl, Kartoffeln a1,F,I	Bratwurst (Schwein) auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree, dazu Senf/Ketchup a1,F,G,I,J,4	Paprikarahmschnitzel mit Paprikarahmsoße, dazu Salzkartoffeln, Farmersalat a1,C,F,G,I	Hähnchenfrikassee mit Gemüsereis, dazu Obst a1,F,G,J
26.01.	I	Frischer Möhreneintopf mit Petersilie, Kartoffeln, Sellerie Lauch, Bröt. u. Joghurt a1,C,F	Brokkoli in Käsesahnesoße, Kartoffeln dazu Obstsalat a1,F,G,C	Vanilleeisbrei mit Zucker u. Zimt, dazu Apfelmus a1,G	1 gekochtes Ei mit Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Rote-Beete-Salat a1,F,G,I,10	Seelachsfilet paniert in Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Kartoffeln, Kartottensalat a1,F,G,I
30.01.	II	Hühnerfrikassee mit holländ. Soße, Karotten, Mais Erbsen, Naturreis, Joghurt a1,G,F,I	Deftiger Wurstgulasch (Schwein) mit Butter nudeln, dazu Eisbergsalat mit Dressing a1,G,F,I	Schweineschnitzel mit Soße, Salzkartoffeln dazu Kompost a1,C,F,G,I,10	Wakkaroni mit Schinken und einer Käsesahnesoße, Obst a1,C,F,G,I,J	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsoße, Leipziger Allerlei u. Salzkartoffeln a1,F,G,I

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

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

- 9) mit Nitritpökelsatz
10) gebunden mit Johanniskernmehl oder Guarkeermehl

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

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

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

J= Senf
 K= Sesamsamen
 L= Schwefeldioxid
 M= Lupinen
 N= Weichtiere

h4= Kaschunüsse
 l= Sellerie
 X= kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Fax 03621/ 5144629