

# SPEISEPLAN GRUNDSCHULE /Glutenfrei

Monat: Januar 2026



| Woche                   | Essen | Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  |
|-------------------------|-------|---|--|---|---|--|
| 05.01.<br>bis<br>09.01. | I     |   |  |   |   |  |
|                         | II    | <b>Linseneintopf</b> a1,G,I,J<br>mit Suppengrün und Kartoffeln,<br>1 Wiener (Schwein), Brot u. Jogh.                        | <b>Hähnchenbrust natur</b><br>mit Soße, Schwarzwurzel,<br>dazu Kartoffeln a1,C,G,I,J                     | <b>Schweinegulasch</b><br>mit Rahmsauce, dazu Spiralen<br>und Blumenkohlalat                              | <b>Bratklops (Schwein)</b><br>mit Soße und Brokkoli,<br>dazu Salzkartoffeln a1,F,G,I,J,10                   | <b>Seelachs natur</b><br>mit Senfsoße, Salzkartoffeln,<br>fruchtiger Krautsalat a1,C,F,G,I,J |
| 12.01.<br>bis<br>16.01. | I     |   |  |   | mit Rahmspinat und Kartoffeln,<br>dazu Obst a1,I,F,C,G,J  |  |
|                         | II    | <b>Nudeleintopf mit Rindfleisch</b><br>Karotten, Erbsen, Sellerie, Lauch<br>Roggenbröckchen, Pudding a1,C,G                 | <b>Zucchinipfanne</b> a1,F,I<br>Rindergeschacktes, Zucchini,<br>Tomatensoße, Nudeln, Obst                | <b>2 Königsberger Klopse (Schwein)</b><br>mit Kapernsoße, Kartoffeln,<br>Rote-Beete-Salat a1,C,F,G,I,10,5 |   | <b>Putenbrustbraten</b><br>mit Erbsengemüse, Soße<br>und Kartoffeln a1,F,G,I,J               |
| 19.01.<br>bis<br>23.01. | I     |   |  | <b>Reissuppe mit Eierstich</b><br>Gemüse- und Reiseinlage, dazu<br>Brötchen und Obstsalat a1,C,F,G,I      |   |  |
|                         | II    | <b>Erbseneintopf mit Kasselerfleisch</b><br>Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffel-<br>würfel, Vollkornbr., Quarksp. a1,F,I,9 | <b>Gedünstetes Putenfilet</b><br>mit Rahmsauce, dazu Rotkohl,<br>Kartoffeln a1,F,I                       | <b>Vanillereisbrei</b><br>mit Zucker u Zimt,<br>dazu Apfelmus a1,G  | <b>Paprikarahmschnitzel natur</b><br>mit Paprikarahmsauce, dazu Salz-<br>kartoffeln, Farmersalat a1,C,F,G,I | <b>Hähnchenfrikassee</b><br>mit Gemüseris,<br>dazu Obst a1,F,G,J                             |
| 26.01.<br>bis<br>30.01. | I     | <b>Frischer Möhreeneintopf</b><br>mit Petersilie, Kartoffeln, Sellerie<br>Lauch, Bröt. u Joghurt a1,G,F                     |  |   |   | ?  |
|                         | II    |   | <b>Deftiger Wurstgulasch(Schwein)</b><br>mit Buttermudeln, dazu Eisbergs-<br>salat mit Dressing a1,G,F,I |   | <b>Makkaroni</b><br>mit Schinken und einer<br>Käsesahnesauce, Obst a1,C,F,G,I,J                             | ?  |

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

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

- 9) mit Nitritpökelsalz
- 10) gebunden mit Johanniskeimmehl  
oder Quarkkeimmehl

**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