

SPEISEPLAN REGELSCHULE



Monat: Januar 2026

Woche	Essen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
05.01.	I bis	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 3 Eierkuchen mit Apfelmus a1,C,G	Vorsuppe (Reissuppe) mit Rahmsoße, dazu Spiralen und Blumenkohlsalat	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 und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln a1,F,G,I,J,10	Bratklops (Schwein) mit Soße und Brokkoli, dazu Kartoffeln a1,F,G,I,J,10	Seelachs paniert mit Senfsoße, Salzkartoffeln, fruchtiger Krautsalat a1,C,F,G,I,J
12.01.	I bis	mit Rahmsoße, Petersilienkartoffeln Pudding a1,C,F,G,I,J,6	1 Backfischhappen in Senf-Kräuter-Soße, Kartoffeln, dazu Kartoffeln a1,C,G,I,J	Vorsuppe (Tomatensuppe) 2 Hefeklöße mit heißen Pflaumen a1,C,G	Rührei mit Rahmsoße und Kartoffeln, dazu Salzkartoffeln a1,F,G,I,J	1 Fischburger a1,C,F,G,I mit Petersiliensoße, Kartoffelpüree u. Bohnensalat
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 Kapernsoße, 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 Petersiliensoße, und Kartoffeln a1,F,G,I
19.01.	I bis	Spätzle-/Gemüsepfanne mit Rahmsoße, dazu Quarkspeise a1,C,F,G,I	Vegetarische Bolognese mit Spaghetti und Chinakohl mit Dressing c,F,G,I	Reissuppe mit Eierstich Gemüse- und Reiseeinlage, dazu Brötchen und Obstsalat a1,C,F,G,I	Vegane Hackbällchen mit einer Spinatfäßkäsesoße, dazu Risotto, Obst a1,F,G,I	Gedünsteter Seelachs in Dillsoße, dazu Salzkartoffeln, mit Gurkensalat 5,10 a1,F,G,I,J
23.01.	II	Erbseintopf 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	Hähnchenfilet paniert in Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Kartoffeln, Karottensalat a1,F,G,I,J
26.01.	I bis	Frischer Möhreneintopf mit Petersilie, Kartoffeln, Sellerie Lauch, Bröt. u Joghurt a1,G,F	Brokkoli in Käsesahnesoße, Kartoffeln dazu Obstsalat a1,F,I,C	Vanilleeisbrei mit Zucker u Zimt, dazu Apfelmus a1,G	2 gekochte Eier mit Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Rote-Beete-Salat a1,F,G,I,10	Hähnchenfilet paniert in Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Kartoffeln, Karottensalat a1,F,G,I,J
30.01.	I 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 mit Schinken und einer Käsesahnesoße, Obst a1,C,F,G,I,J	Waktkaroni mit Butter nudeln, dazu Kompost a1,C,F,G,I,10	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 Antioxidationsmitteln
7) gewachst
8) kann Gräten enthalten
9) mit Nitritpökelsalz
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 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