

SPEISEPLAN REGELSCHULE



Monat: Januar 2026

Woche	Essen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
05.01. bis 09.01.	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 u. frischen Kräutern, Obst a1,C,F,G,I,J	Vorsuppe (Reissuppe) 3 Eierkuchen mit ApfeImus a1,C,G	Tortellinis a1,F,G,I mit Käse und Spinat gefüllt, dazu Tomatensoße und Obst
	II	Linseintopf 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 Blumenkohlalat	Bratklops (Schwein) mit Soße und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln a1,F,G,I,J,10	Seelachs paniert mit Senfsoße, Salzkartoffeln, fruchtiger Kraussalat a1,C,F,G,I,J
12.01. bis 16.01.	I	Gemüsefrükdelle 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,J,3	Vorsuppe (Tomatensuppe) 2 Hefeköße mit heißen Pflaumen a1,C,G	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln, dazu Obst a1,I,F,C,G,G,J	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	Zucchinipfanne a1,F,I Rindergehacktes, Zucchini, Tomatensoße, Nudeln, Obst	2 Königsberger Klopse (Schwein) mit Kapernsoße, Kartoffeln, Rote-Beete-Salat a1,C,F,G,I,10,5	Rahmschnitzel (Schwein) mit Rahmsauce, dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat, a1,F,G,I	Putenbrustbraten mit Erbsengemüse, Soße und Kartoffeln a1,F,G,I,J
19.01. bis 23.01.	I	Spätzle-/Gemüsepfanne mit Rahmsauce, dazu Quarkspise a1,C,F,G,I	Vegetarische Bolognese mit Spaghett 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 Spinatkäsesauce, dazu Risotto, Obst a1,F,I,G	Gedünsteter Seelachs in Dillsoße, dazu Salzkartoffeln, mit Gurkensalat 5,10a1,F,G,I,J
	II	Erbseneintopf mit Kasserlettsch Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffelwürfel, 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	Paprikarahmschnitzel mit Paprikarahmsauce, dazu Salzkartoffeln, Farmersalat a1,C,F,G,I	Hähnchenfrükssee mit Gemüseris, dazu Obst a1,F,G,J
26.01. bis 30.01.	I	Frischer Möhreneintopf mit Petersilie, Kartoffeln, Sellerie Lauch, Bröt. u Joghurt a1,G,F	Brokkoli in Käsesahnesauce, Kartoffeln dazu Obstsalat a1,F,I,C	Vanilleeisbrei mit Zucker u Zimt, dazu ApfeImus a1,G	2 gekochte Eier mit Petersiliensauce, Salzkartoffeln Rote-Beete-Salat a1,F,G,I,10	Seelachsfilet paniert in Petersiliensauce, Salz-kartoffeln, Karottensalat a1,F,G,I,J
	II	Hühnerfrükssee mit holländ. Soße, Karotten, Mais Erbsen, Naturreis, Joghurt a1,G,F,I	Deftiger Wurstgulasch(Schwein) mit Butternudeln, dazu Eisbergsalat mit Dressing a1,G,F,I	Schweineschnitzel mit Soße, Salzkartoffeln dazu Kompott aar1,C,F,G,I,10	Makkaroni mit Schinken und einer Käsesahnesauce, Obst a1,C,F,G,I,J	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce, 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 Antioxidationsmittel
- 7) gewachst
- 8) kann Gräten enthalten

- 9) mit Nitritpökelsalz
- 10) gebunden mit Johanniskeimemehl oder Quarktermehl

Allergene:

A= Gluten
a1= Weizen

B= Krebstiere
C= Eier

a2= Roggen
a3= Gerste
a4= Hafer

D= Fisch
E= Erdnüsse
F= Soja

G= lactose
h1= Mandeln

h2= Haselnüsse
h3= Walnüsse
h4= Kaschunüsse

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