

SPEISEPLAN / REGELSCHULE



MONAT : Januar 2022

Woche	Essen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.01. bis 07.01.	I II	Nudeleintopf mit Rindfleisch, Karotten, Erbsen, dazu Vollkornbrot, Pudding F1,J,G Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Rahmsoße, Kartoffeln, dazu Pudding a1,C,G,I	Thüringer Bratwurst (Schwein) mit Sauerkraut, Kartoffelpüree, dazu Senf a1,F,I Vollkornnudeln mit Tomatensoße, dazu Chinakohl mit Dressing a1,G,I,F	gemischter Gulasch mit Butternudeln, dazu Rohkostsalat a1,F,G,I 4 Seelachs Fischstäbchen mit Dillsoße und Kartoffeln, dazu Obst a1,G,I,J	Brokkoli-Kohlragemüse mit Rahmkartoffeln Obst a1,F,G Hausgemachter Hackbraten mit Soße, dazu Fingermöhren und Kartoffeln a1,C,F,I	Gedünsteter Seelachs in Dillsoße, Salzkartoffeln, Karottensalat 10,5,a1,F,G,I Vanillereisbrei mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichwürfel a1,G
10.01. bis 14.01.	I II	Brechbohnen Eintopf mit Kasseroleneisch, dazu Vollkornbrot, Quarkspise a1,I,F 2 Gemüsebällchen mit Tomatensoße und bunte Nudeln, Quarkspise a1,F,G,I,J	Fischragout Gemüwestreifen in Senfsoße, dazu Naturreis, Obst a1,F,G,I,J Hähnchenbrust natur mit Soße, Schwarzwurzel, dazu Kartoffeln a1,C,G,I,J	Vorsuppe (Tomatensuppe) 3 Eierkuchen mit Apfelsmus a1,C,G Schweinegulasch mit Rahmsoße und Spiralen, Wachsbrockbohnen Salat a1,G	Tortellini gefüllt mit Käse und Spinat, dazu Käsesoße, Obst a1,C,F,G,I,J Bratklops vom Schwein mit Soße und Brokkoli, Salzkartoffeln, Obst a1,C,F,G,I,J	Rinderschmorbraten Soße, Kohlrabi-Möhren-Gemüse, Kartoffeln a1,F,G,I,J Seelachsfilet paniert mit Senfsoße und Kartoffeln, Rohkostsalat a1,C,F,G,I
17.01. bis 21.01.	I II	Nudelsuppe mit Hühnerfleisch und Gemüse, Roggenbrötchen, Joghurt a1,C,G,I,J Gemüsefrikadelle mit Rahmsoße, Kartoffeln, dazu Joghurt a1,F,G,I,J	1 Backfischhappen Senf-Kräuter-Soße, Kartoffeln, dazu Balkansalat a1,C,F,G,I,3 Zucchinipfanne Gehacktes, Zucchini, Tomatensoße, dazu Nudeln, Obst a1,F,I	Vorsuppe Kartoffelcremesuppe 2 Hefeklöße mit heißen Zimtpflaumen a1,C,G Königsberger Klopse (Schwein) mit Kapernsoße, Kartoffeln, Rote Beete Salat 10,5,a1,C,F,G,I	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln, dazu Obst a1,C,F,G,I,J Hähnchenkeule mit Soße dazu bunte Karotten und Salzkartoffeln a1,C,F,G,I,10	Putenbraten mit Erbsengemüse, Soße und Kartoffelpüree a1,F,G,I,J Fischburger Petersiliensoße, Kartoffelpüree, Bohnensalat a1,C,F,G,I
24.01. bis 28.01.	I II	Erbseneintopf mit Kasseroleneisch, Kartoffelwürfel, Vollkornbrot, Pudding a1,I,F Spätzle/Pilzpfanne mit Rahmsoße, Kartoffeln, dazu Pudding a1,C,F,G,I	vegetarische Bolognese mit Spaghetti und Chinakohl mit Dressing C,G,F,I gedünstetes Putenfilet mit Rahmsoße, dazu Pariser Karotten, Kartoffeln a1,I,F	Bratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree dazu Senf/Ketchup a1,F,G,I,J,4 Reissuppe mit Eierstich Gemüse- und Reiseinlage dazu Brötchen und Obstsalat a1,C,F,G,I	Griesbrei mit Zucker und Zimt dazu Pfirsichwürfel a1,G Paprikarahmschnitzel mit Paprikarahmsoße dazu Kartoffeln, Farmersalat a1,C,F,G,I	Gedünsteter Seelachs in Dillsoße mit Salzkartoffeln Karottenrohkost 5,a1,C,F,G,I Gehacktesoße Gabelspaghetti und Gurkensalat a1,F,G,I
31.01.		Frischer Möhreneintopf mit Petersilie, Kartoffeln, Sellerie Lauch, Brötchen, Quarkspise a1,G,F Hühnerfrikassee mit hollän. Soße, Karotten, Mais Erbsen, Naturreis, Quarkspise a1,I,F,G				

- 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 Nitratsalz
10) gebunden mit Johanniskeimehl oder Guarkeimehl

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= Wallnüsse
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