

## Speiseplan Rheinschule

**KW 1 vom 02.01.2023 bis 06.01.2023**

**Montag, den 02.01.2023**

Spaghetti mit Linsen-Bolognese, geriebenem Käse und Salat <sup>a,g</sup>  
\*\*\*

Pudding <sup>g</sup>

**Dienstag, den 03.01.2023**

Falafel mit Gemüse-Bulgur und Kräuterschmand <sup>a,g,i</sup>  
\*\*\*

Obst der Saison

**Mittwoch, den 04.01.2023**

Karottensuppe mit Baguette und Gemüsesticks <sup>a,i</sup>  
\*\*\*

Grießbrei mit Zimt und Zucker <sup>10,a,g</sup>

**Donnerstag, den 05.01.2023**

Käsespätzle mit Tomatensalat <sup>a,g</sup>  
\*\*\*

Fruchtquark <sup>g</sup>

**Freitag, den 06.01.2023**

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Langkornreis <sup>a,d</sup>  
**oder**

*veg. Alternative: Gemüsebratling*  
\*\*\*

Obst der Saison

*Änderungen vorbehalten*

Zusatzstoffe: 1: Farbstoff; 2: Konservierungsstoff; 3: Antioxidationsmittel; 4: Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt; 6: geschwärzt; 7: gewachst; 8: Phosphat; 9: Süßungsmittel; 10: Zuckerart und Süßungsmittel; 11: Phenylalaninquelle; 12: chininhaltig; 13: koffeinhaltig

Allergene: a: Gluten; b: Krebstiere; c: Eier und Eierzeugnisse; d: Fisch und Fischerzeugnisse; e: Erdnüsse; f: Soja; g: Milch; h: Schalenobst (Nüsse); i: Sellerie; j: Senf; k: Sesamsamen; l: Lupinen; m: Weichtiere; n: Schwefeldioxid und Sulfide



KW 2 vom 09.01.2023 bis 13.01.2023

**Montag, den 09.01.2023**

mit Spinat gefüllte Tortellini al forno mit Erbsen und Möhren <sup>a,c,g</sup>

\*\*\*

Frucht-Dessert <sup>g</sup>

**Dienstag, den 10.01.2023**

„Räubertopf“ mit Linsen, Putenwiener, Kartoffeln, Möhren und Spätzle <sup>a,i,j</sup>

oder

veg. Alternative: veg. „Räubertopf“

\*\*\*

Obst der Saison

**Mittwoch, den 11.01.2023**

Brokkolisuppe mit Vollkornbrot und Gemüsesticks <sup>a,g</sup>

\*\*\*

Quarkbällchen <sup>a,c,g</sup>

**Donnerstag, den 12.01.2023**

Kartoffelgratin mit Eisbergsalat und Radieschen <sup>c,g</sup>

\*\*\*

Apfelcreme <sup>a,g</sup>

**Freitag, den 13.01.2023**

Fischfrikadelle mit Kohlrabi à la crème und Nudeln <sup>a,b,d,g,i,j</sup>

oder

veg. Alternative: Gemüsefrikadelle

\*\*\*

Obst der Saison

Zusatzstoffe: 1: Farbstoff; 2: Konservierungsstoff; 3: Antioxidationsmittel; 4: Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt; 6: geschwärzt; 7: gewachst; 8: Phosphat; 9: Süßungsmittel; 10: Zuckerart und Süßungsmittel; 11: Phenylalaninquelle; 12: chininhaltig; 13: koffeinhaltig

Allergene: a: Gluten; b: Krebstiere; c: Eier und Eierzeugnisse; d: Fisch und Fischerzeugnisse; e: Erdnüsse; f: Soja; g: Milch; h: Schalenobst (Nüsse); i: Sellerie; j: Senf; k: Sesamsamen; l: Lupinen; m: Weichtiere; n: Schwefeldioxid und Sulfide



Änderungen vorbehalten

KW 3 vom 16.01.2023 bis 20.01.2023

**Montag, den 16.01.2023**

Penne mit Schinken-Sahne-Soße (Pute), geriebenem Käse und Salat  
2,a,c,g

**oder**

veg. Alternative: Kräutersoße

\*\*\*

Fruchtjoghurt<sup>g</sup>

**Dienstag, den 17.01.2023**

Gemüse-Frittata mit Dip und Krautsalat<sup>a,c</sup>

\*\*\*

Obst der Saison

**Mittwoch, den 18.01.2023**

Blumenkohlsuppe mit Sonnenblumenbrot und Rohkostauswahl<sup>a,g</sup>

\*\*\*

Obstkuchen<sup>10,a,c,g</sup>

**Donnerstag, den 19.01.2023**

veg. Schupfnudelpfanne mit gebratenem Gemüse und Tomatensoße<sup>2,a,c,g</sup>

\*\*\*

Pudding<sup>2,g</sup>

**Freitag, den 20.01.2023**

Kibbelinge mit Gemüse-Graupen und Dip<sup>a,c,d,g</sup>

**oder**

veg. Alternative: paniertes Gemüse

\*\*\*

Obst der Saison

Zusatzstoffe: 1: Farbstoff; 2: Konservierungsstoff; 3: Antioxidationsmittel; 4: Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt; 6: geschwärzt; 7: gewachst; 8: Phosphat; 9: Süßungsmittel; 10: Zuckerart und Süßungsmittel; 11: Phenylalaninquelle; 12: chininhaltig; 13: koffeinhaltig

Allergene: a: Gluten; b: Krebstiere; c: Eier und Eierzeugnisse; d: Fisch und Fischerzeugnisse; e: Erdnüsse; f: Soja; g: Milch; h: Schalenobst (Nüsse); i: Sellerie; j: Senf; k: Sesamsamen; l: Lupinen; m: Weichtiere; n: Schwefeldioxid und Sulfide



Änderungen vorbehalten

**KW 4 vom 23.01.2023 bis 27.01.2023**

**Montag, den 23.01.2023**

vegetarischer Gnocchi-Auflauf in Tomaten-Basilikumsoße mit Salat <sup>a,g</sup>

\*\*\*

Pudding <sup>10,g</sup>

**Dienstag, den 24.01.2023**

Putengulasch mit Gemüse-CousCous <sup>a,g</sup>

oder

veg. Alternative: vegetarisches Gulasch <sup>a,g</sup>

\*\*\*

Obst der Saison

**Mittwoch, den 25.01.2023**

Kartoffelcremesuppe mit Bauernbrot und Gemüsesticks <sup>a,c,g</sup>

\*\*\*

lauwarmer Kaiserschmarren mit Vanillesoße <sup>a,c,g</sup>

**Donnerstag, den 26.01.2023**

Chili con carne mit Langkornreis und Gurkensalat <sup>a,d</sup>

oder

veg. Alternative: Chili sin carne

\*\*\*

Fruchtquark <sup>g</sup>

**Freitag, den 27.01.2023**

Pasta mit Thunfischsoße, geriebenem Käse und Salat <sup>a,d,g</sup>

oder

veg. Alternative: Vollkornbratling

\*\*\*

Obst der Saison

Zusatzstoffe: 1: Farbstoff; 2: Konservierungsstoff; 3: Antioxidationsmittel; 4: Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt; 6: geschwärzt; 7: gewachst; 8: Phosphat; 9: Süßungsmittel; 10: Zuckerart und Süßungsmittel; 11: Phenylalaninquelle; 12: chininhaltig; 13: koffeinhaltig

Allergene: a: Gluten; b: Krebstiere; c: Eier und Eierzeugnisse; d: Fisch und Fischerzeugnisse; e: Erdnüsse; f: Soja; g: Milch; h: Schalenobst (Nüsse); i: Sellerie; j: Senf; k: Sesamsamen; l: Lupinen; m: Weichtiere; n: Schwefeldioxid und Sulfide



Änderungen vorbehalten

KW 5 vom 30.01.2023 bis 03.02.2023

**Montag, den 30.01.2023**

Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf <sup>a,c,g</sup>

\*\*\*

Obst der Saison

**Dienstag, den 31.03.2023**

Krautfleckerl (Vollkornnudeln mit Spitzkohl) und Salat <sup>a,g</sup>

\*\*\*

Obst der Saison

**Mittwoch, den 01.02.2023**

Tomatencremesuppe mit Reiseinlage, Vollkornbrot und Gemüsesticks <sup>a,g</sup>

\*\*\*

Mini-Berliner <sup>a,c</sup>

**Donnerstag, den 02.02.2023**

paniertes Putenschnitzel mit Rahmkarotten und Spätzle <sup>a,c,g</sup>

oder

veg. Alternative: Vollkornbratling <sup>a,c</sup>

\*\*\*

Fruchtquark <sup>2,g</sup>

**Freitag, den 03.02.2023**

Fischstäbchen mit Kräuterdip, Baguette und Gurkensalat <sup>a,c,d,g</sup>

oder

veg. Alternative: Kohlrabi-Schnitzel <sup>a,c</sup>

\*\*\*

Obst der Saison

Zusatzstoffe: 1: Farbstoff; 2: Konservierungsstoff; 3: Antioxidationsmittel; 4: Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt; 6: geschwärzt; 7: gewachst; 8: Phosphat; 9: Süßungsmittel; 10: Zuckerart und Süßungsmittel; 11: Phenylalaninquelle; 12: chininhaltig; 13: koffeinhaltig

Allergene: a: Gluten; b: Krebstiere; c: Eier und Eierzeugnisse; d: Fisch und Fischerzeugnisse; e: Erdnüsse; f: Soja; g: Milch; h: Schalenobst (Nüsse); i: Sellerie; j: Senf; k: Sesamsamen; l: Lupinen; m: Weichtiere; n: Schwefeldioxid und Sulfide



## Speiseplan Rheinschule

**KW 6 vom 06.02.2023 bis 10.12.2023**

**Montag, den 06.02.2023**

Nudelaufauf mit Rinderhackfleisch und Salat <sup>a,g</sup>

**oder**

*veg. Alternative: Nudelaufauf mit Gemüse und Salat*

\*\*\*

Fruchtjoghurt <sup>g</sup>

**Dienstag, den 07.02.2023**

Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln <sup>c,g</sup>

\*\*\*

Obst der Saison

**Mittwoch, den 08.02.2023**

Nudelsuppe mit Gemüseeinlage, Bauernbrot und Gemüsesticks <sup>a</sup>

\*\*\*

Milchreis mit Zimt und Zucker <sup>10,g</sup>

**Donnerstag, den 09.02.2023**

Geflügelfrikadelle mit Kräuterdip, Kartoffel-Möhren-Erbesen-Stampf <sup>a,c,g</sup>

**oder**

*veg. Alternative: Gemüsetaler*

\*\*\*

Fruchtquark <sup>2,g</sup>

**Freitag, den 10.02.2023**

Kibbelinge auf Tomatenragout mit Bandnudeln und Salat <sup>a,c,d</sup>

**oder**

*veg. Alternative: Falafel <sup>a,i</sup>*

\*\*\*

Obst der Saison

Zusatzstoffe: 1: Farbstoff; 2: Konservierungsstoff; 3: Antioxidationsmittel; 4: Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt; 6: geschwärzt; 7: gewachst; 8: Phosphat; 9: Süßungsmittel; 10: Zuckerart und Süßungsmittel; 11: Phenylalaninquelle; 12: chininhaltig; 13: koffeinhaltig

Allergene: a: Gluten; b: Krebstiere; c: Eier und Eierzeugnisse; d: Fisch und Fischerzeugnisse; e: Erdnüsse; f: Soja; g: Milch; h: Schalenobst (Nüsse); i: Sellerie; j: Senf; k: Sesamsamen; l: Lupinen; m: Weichtiere; n: Schwefeldioxid und Sulfide



## Speiseplan Rheinschule

**KW 7 vom 13.02.2023 bis 17.02.2023**

**Montag, den 13.02.2023**

Kartoffel-Spinat-Auflauf mit gemischtem Salat <sup>a,i</sup>

\*\*\*

Vanillepudding <sup>10,a</sup>

**Dienstag, den 14.02.2023**

Spätzle mit Bratensoße und Salat <sup>a</sup>

\*\*\*

Obst der Saison

**Mittwoch, den 15.02.2023**

Kürbissuppe mit Laugengebäck und Gemüsesticks <sup>a</sup>

\*\*\*

Käsekuchen <sup>10,a,c,g</sup>

**Donnerstag, den 16.02.2023**

Hühnerfrikassee mit Buttererbsen und Langkornreis <sup>a,g</sup>

oder

*veg. Alternative: veg. Frikassee <sup>a,g</sup>*

\*\*\*

Fruchtquark <sup>2,g</sup>

**Freitag, den 17.02.2023**

Nudeln mit Thunfischsoße, geriebenem Käse und Gurkensalat <sup>d,g</sup>

oder

*veg. Alternative: Gemüse im Backteig <sup>g</sup>*

\*\*\*

Obst der Saison

*Änderungen vorbehalten*

Zusatzstoffe: 1: Farbstoff; 2: Konservierungsstoff; 3: Antioxidationsmittel; 4: Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt; 6: geschwärzt; 7: gewachst; 8: Phosphat; 9: Süßungsmittel; 10: Zuckerart und Süßungsmittel; 11: Phenylalaninquelle; 12: chininhaltig; 13: koffeinhaltig

Allergene: a: Gluten; b: Krebstiere; c: Eier und Eierzeugnisse; d: Fisch und Fischerzeugnisse; e: Erdnüsse; f: Soja; g: Milch; h: Schalenobst (Nüsse); i: Sellerie; j: Senf; k: Sesamsamen; l: Lupinen; m: Weichtiere; n: Schwefeldioxid und Sulfide



## Speiseplan Rheinschule

**KW 8 vom 20.02.2023 bis 24.02.2023**

**Montag, den 20.02.2023**

Penne mit Käsesoße und Salat <sup>d,g,j</sup>

\*\*\*

Fruchtjoghurt

**Dienstag, den 21.02.2023**

Pizza Margherita mit Tomatensalat <sup>a,c,g</sup>

\*\*\*

Obst der Saison

**Mittwoch, den 22.02.2023**

Erbsensuppe mit Vollkornbrot und Gemüsesticks <sup>a,h</sup>

\*\*\*

Reibekuchen mit Apfelmus <sup>2,a,c</sup>

**Donnerstag, den 23.02.2023**

Königsberger Klopse mit Dampfkartoffeln und Brokkoli <sup>2,a,g</sup>

oder

*veg. Alternative: Gemüsepuffer*

\*\*\*

Fruchtquark <sup>2,g</sup>

**Freitag, den 24.02.2023**

Tagliatelle mit Spinat-Lachs-Soße und Salat <sup>a,d,g</sup>

oder

*veg. Alternative: Tagliatelle mit Spinatsoße <sup>g</sup>*

\*\*\*

Obst der Saison

Zusatzstoffe: 1: Farbstoff; 2: Konservierungsstoff; 3: Antioxidationsmittel; 4: Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt; 6: geschwärzt; 7: gewachst; 8: Phosphat; 9: Süßungsmittel; 10: Zuckerart und Süßungsmittel; 11: Phenylalaninquelle; 12: chininhaltig; 13: koffeinhaltig

Allergene: a: Gluten; b: Krebstiere; c: Eier und Eierzeugnisse; d: Fisch und Fischerzeugnisse; e: Erdnüsse; f: Soja; g: Milch; h: Schalenobst (Nüsse); i: Sellerie; j: Senf; k: Sesamsamen; l: Lupinen; m: Weichtiere; n: Schwefeldioxid und Sulfide



Änderungen vorbehalten