













































## Speisenplan Friedrich-Ludwig-Jahn-Gymnasium

Monat: Januar 2026

Name: ..... Klasse: .....

	Essen I	Essen II	Essen III
<b>Mo</b> <b>05.01.2026</b>	Weißkraut - Eintopf mit Hackfleisch, dazu Brot und Getränk I S 		Hörnchennudeln mit Schinken- Tomatensoße, dazu Getränk I,III,VII,S 
<b>Di</b> <b>06.01.2026</b>	Tomatensuppe mit Suppenfleischklösschen Nudleinlage und Brötchen, dazu Dessert I III S 	Rote Beete Puffer, Kräutersoße, Kartoffeln dazu Dessert VII,IX 	Füllung mit Sauerkraut und Kartoffeln I,Ic,VII,IX,S 
<b>Mi</b> <b>07.01.2026</b>	Gyrossuppe mit Putenfleisch und Kartoffeln, dazu Brötchen und Frischobst I Ia Ib VII IX G 	Broccoli-Nuggets mit Kräutersoße und Nudelreis, dazu Frischobst I,Ia,III,VI,VII,IX 	Heringdillhappen in Joghurt-Dillsoße mit Kartoffeln, dazu Frischobst VII,X,F 
<b>Do</b> <b>08.01.2026</b>	Eiersuppe mit Geflügelfleisch und Gemüse, dazu Brötchen und Frischobst I,Ia,III,VII,G 	Spaghetti mit Gemüse und Tomatensoße, dazu Frischobst I,Ia,III,VII,IX,X, V,VIII 	Gebratener Fleischkäse mit Soße, Bohnen und Püree I,Ia,III,VII,IX,X S 
<b>Fr</b> <b>09.01.2026</b>	Milchreis mit Butter, Zucker und Zimt, dazu Apfelmus VII 	Tagliatelle mit Gemüse-Käsesoße, dazu Apfelmus I,IA,VII 	buntes Hühnerfrikassee mit Reis I,Ia,III,VII,IX,X,G 

	Essen I	Essen II	Essen III
<b>Mo</b> <b>12.01.2026</b>	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln und Vollkornbrot, dazu Frischobst I,Ia,III,VII,IX R 	Nudeln mit Spinatcremesoße, dazu Frischobst I,Ia,III,VII,V,VIII,IX 	Hackfleischbällchen in Tomatensoße mit Spirelli, dazu Frischobst I,III,VII,X,S 
<b>Di</b> <b>13.01.2026</b>	Soljankatopf mit Sauersahne, dazu Brötchen und Pudding I,Ia,III,VII,IX,X, S 	Gemüseknusper-dino mit Kräutersoße und Kartoffeln, dazu Pudding I Ia III VII V VIII 	Fischstäbchen mit Dillsoße, Püree und Möhrengemüse I, III, VII, F 
<b>Mi</b> <b>14.01.2026</b>	Gulaschsuppe mit Schweinefleisch, Paprika, Möhren und Nudeln, dazu Brötchen und Frischobst I, III S 	2 Kartoffeltaschen gef. mit Frischkäse an holländischer Soße und Kaisergemüse, dazu Frischobst I Ia III VII IX 	Hackfleisch-Krautpfanne mit Salzkartoffeln, dazu Frischobst I,Ia,III,VII, S 
<b>Do</b> <b>15.01.2026</b>	Mex. Hackfleisch Eintopf mit Mais, Kidneybohnen und Brötchen, dazu Joghurt I Ia III VII IX V VIII S 	Gemüseknusper an Tomatensoße mit Reis, dazu Joghurt I,Ia,III,VII,IX,V,VIII 	Kasslerpfanne mit Spätzle, dazu Joghurt I,Ia,III,VII,V,VIII, S 
<b>Fr</b> <b>16.01.2026</b>	Vanillemilch-nudeln mit Zimt und Zucker, dazu Apfelmus I,Ia,III,VII 	Bandnudeln mit Möhren-Lauch in Käsesahnesoße, dazu Apfelmus I,Ia,III,VII,IX,V,VII 	Hähnchengeschnetzeltes mit Reis, dazu Apfelmus I,Ia,VII,IX, G 

	Essen I	Essen II	Essen III
<b>Mo</b> <b>19.01.2026</b>	Brühkartoffeln mit Jagdwurstwürfeln, Suppengemüse und Brot, dazu Quarkspeise III, IX, X,S 	Kartoffel-Gemüse-Auflauf in Sahnesoße mit Käse überbacken, dazu Quarkspeise I Ia III VII IX V VIII 	Hähnchennuggets mit Tomatensoße und Spirelli, dazu Quarkspeise I,Ia,III,VII,IX, G 
<b>Di</b> <b>20.01.2026</b>	Schokoladenpuddingsuppe mit Milchbrötchen, dazu bunter Salat VII 	Kräuterquark mit Kartoffeln, Leinöl und Zwiebeln, dazu bunter Salat VII 	Schollenfilet mit Dillsoße, Möhrengemüse und Kartoffeln I,Ia,VII,IX, F 
<b>Mi</b> <b>21.01.2026</b>	Gemüseeeintopf mit Kartoffelwürfel und Mischbrot, dazu Gurkensalat I, 	Tomaten-Rührei mit Püree, dazu Gurkensalat I,Ia,III,VII,IX 	Grillwürstchen mit Mischgemüse und Püree I,Ia,VII,IX,X, S 
<b>Do</b> <b>22.01.2026</b>	Pfundstopf mit Schweinhack, Balkangemüse, Kartoffelwürfel und Brötchen, dazu Joghurt I,VII S 	Spätzlepfanne mit Käsesoße und Röstzwiebeln, dazu Joghurt I,III,VII 	Putengulasch mit Rotkohl und Kartoffeln I,Ia,VII,IX, G 
<b>Fr</b> <b>23.01.2026</b>	Mini-Germknödel mit Vanillesoße, dazu Kompott I,Ia,III,VII 	Gemüseschnitzel an Kräutersoße mit Püree, dazu Kompott I,Ia,VII,IX,V,VIII 	Chinapfanne mit Schweinefleisch und Bratnudeln, dazu Kompott I,Ia,III,VII,IX, S 

Essen I

Essen II

Essen III

# Saxonia-Catering Ost GmbH
















Tel. 035600 35 77 45 / tschernitz@saxonia-catering.de



## Speisenplan Friedrich-Ludwig-Jahn-Gymnasium

Monat: Januar 2026

Name: ..... Klasse: .....

<b>Mo</b> 26.01.2026	Erbseneintopf mit Kasslerwürfel und Brot, dazu Pudding I, Ia, VII, IX, S 	Buntes Eierragout mit Petersillienkartoffeln, dazu Pudding I, Ia, III, VII, IX 	Wurstgulasch mit Makkaroni, dazu Pudding I, Ia, III, VII, IX, X, S 
<b>Di</b> 27.01.2026	Kartoffelsuppe mit Wiener und Brot, dazu Kompott I, Ia, IX, S 	Gemüseknusper-Bagel mit Tomatensoße, dazu Kompott I, Ia, VII, IX 	Gulasch vom Schwein mit Apfelrotkohl und Kartoffeln I, S 
<b>Mi</b> 28.01.2026	Kartoffeltopf mit Schweinefleisch, Bohnen, Möhren und Brötchen, dazu Dessert I, S 	Blumenkohl-Käse-Medaillon an holländischer Soße mit Petersilienkartoffeln I, Ia, III, VII, IX 	Schweinebraten mit Soße, Bayrisch Kraut und Kartoffeln I, Ia, VII, IX, S 
<b>Do</b> 29.01.2026	Leipziger Allerlei Eintopf mit Hackbällchen, dazu Mehrkornbrot und Frischobst I, III, S 	Rahmspinat mit Rührei und Kartoffeln I, Ia, III, VII 	pan. Seelachs mit Dillsoße und Püree, dazu Frischobst I, Ia, III, IV, VII, V, VIII, F 
<b>Fr</b> 30.01.2026	Milchreis mit Butter, Zucker und Zimt, dazu Apfelmus VII 	Pizza Napoli (belegt mit Käse & Gemüse), dazu Apfelmus I, III, VII 	Spaghetti Cabonara mit Schinken-Sahne Soße, dazu Apfelmus I, Ia, III, VII, S 

### Änderungen vorbehalten!

1 modifizierte Stärke	7 Zuckeralkohol	13 koffeinhaltig	Ic Gluten Gerste	Ii Gluten Einkorn	Va Mandeln	Vg Pistazien	IX Sellerie
2 Konservierungsstoffe	8 Süßungsmittel	14 chininhaltig	Id Gluten Hafer	Ij Gluten Zweikorn	Vb Haselnüsse	Vh Macadamianüsse	X Senf
3 Farbstoffe	9 gewachst	15 Farbstoff	Ie Gluten Dinkel	Il Krebstiere	Vc Walnüsse	Vi Queenslandnüsse	XI Sesam
4 Antioxidationsmittel	10 Nitrate	I Glutenhaltiges	If Gluten Kamut	III Eier	Vd Cashewnüsse	VI Soja	XII Schwef.diox./Sulfate
5 Geschmacksverstärker	11 Schwefelverbindung	Ia Gluten Weizen	Ig Gluten Triticale	IV Fisch	Ve Pecannüsse	VII Milch	XIII Lupine
6 Phosphate	12 geschwärzt	Ib Gluten Roggen	Ih Gluten Grünkern	V Erdnüsse	Vf Paranüsse	VIII Schalenfrüchte	XIV Weichtiere

Hinweis: aus technologischen Gründen können Spuren allergener Stoffe in andere Lebensmittel gelangen.