

A glass bottle is tilted, pouring a clear liquid into a pan. The pan contains a dish of food, likely a Spanish stew or paella, featuring pieces of meat and green vegetables. The background is dark, and the lighting is focused on the food and the pouring action.

Vivolo olé!

SPANISH
CUISINE

MITTAGSKARTE

LUNCH MENU

Mo.-Fr. 13⁰⁰ - 15⁰⁰ Uhr / Mon.-Fri. 13⁰⁰ - 15⁰⁰ p.



Albondigas en salsa de tomate y arroz

Rinderfleischbällchen in Tomatensoße mit Reis

Meatballs of beef in tomato sauce with rice

10,90



Tilapia con ensalada a la plancha

Tilapia Fisch gegrillt mit Salat

Grilled tilapia fish with salad

11,50



Filete de Pollo empanado con Patatas fritas

Paniertes Hähnchenbrustfilet mit Pommes

Breaded chicken breast flet with fries

10,50



Macarrones Bolonesa con queso derritido al horno

Nudeln Bolognese mit überbackenen Käse

Pasta Bolognese with gratinated cheese

10,50



Salchicha de ternera y pollo con salsa curry con patatas fritas

Currywurst aus Kalb und Hähnchen mit Pommes

Veal and chicken curry sausage with french fries

10,90

LUNCH TAPAS

bei Bestellung von 4 Tapas bekommen Sie ein 0,2 l Softgetränk gratis

Chorizo - Spanische Paprikawurst |

Pollo Al Ajillo - Hähnchen in Knoblauch-Oliven-Öl |

Croquetas De Espinacas/Pollo - Hausgemachte Krokette mit Spinat/Hähnchen |

Berenja Frita - Frittierte Aubergine |

Coliflor Rebozada - frittiertes Blumenkohl mit Kichererbsenpanade |

Tortilla |

Albondigas - Rinderfleischbällchen in Soße

je 4,90

TAPAS

Canasta de Pan 2,50



Coliflor Rebozada y Frita ✓^A

Frittierter Blumenkohl mit Kichererbsenpanade
Deep-fried cauliflower with chickpea batter

8,50



Champiñones al Ajillo ✓^D

Champignons in Knoblauch-Oliven-Öl
Mushrooms in garlic sauce

7,30



Patatas Bravas ✓

Gebratene Kartoffeln mit scharfer roter Sauce
Fried potatoes with spicy red sauce

7,50



Berenja Frita con miel de caña ✓

Frittierte Aubergine mit Zuckerrübensirup
Deep fried eggplant with sugar beet syrup

8,50



Croquetas de Espinacas ✓^A

Hausgemachte Spinatkroketten
Homemade spinach croquettes

7,10



Pimientos de Padrón ✓

Kleine gebratene spanische grüne Paprika
Small fried Spanish green paprika

8,90

Chorizo Frito^{F,G}

Original spanische frittierte Paprikawurst
Original Spanish fried paprika sausage

7,90



TAPAS



Tortilla de Patatas ^{*C,G}
Spanisches Kartoffel-Omelette
Spanish potato omelette

7,90



Calamares Fritos ^{*A}
Calamari leicht meliert und frittiert
Calamari slightly mottled and deep fried

8,90



Albondigas ^{*A,C}
Rindfleischbällchen in Soße
Beef meatballs in sauce

7,50



Boquerones Fritos
Sardellen, leicht meliert und frittiert
Anchovies, slightly mottled and deep fried

9,90



Papas Arrugadas ^{*G} ✓
Kartoffeln kanarischer Art, serviert mit
roter & grüner Mojo
*Potatoes, Canarian style, served with red &
green mojo*

7,90



**Bolas de queso manchego
con mermelada** ^{*A,G}
Frit. Schafskäseballchen mit Marmelade
fried sheep's milk cheese balls with jam

8,90

TAPAS



Dátiles con Bacon ^{*H}

Datteln im Speckmantel
Sweet dates in the bacon coat

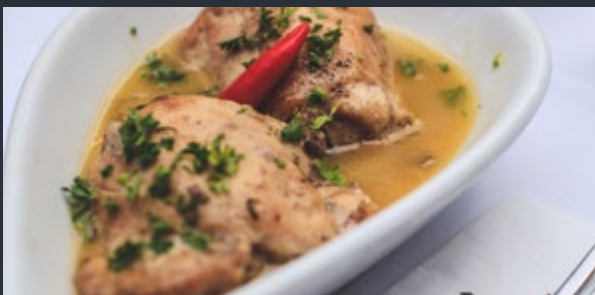
6,90



Chipirones Fritos ^{*A}

Baby-Colamar, leicht meliert und frittiert
Baby Calamar, slightly mottled & deep fried

9,90



Pollo al Ajillo ^{*A}

Hähnchen in Knoblauch-Oliven-Öl
Chicken in garlic sauce

7,90



Gambas al Ajillo ^{*B}

Gambas in Knoblauch-Oliven-Öl
Gambas in garlic olive oil sauce

10,90



Croquetas de Pollo ^{*A,G}

Hausgemachte
Hähnchenkroketten
*Homemade chicken
croquettes*

7,10



Croquetas de Jamón ^{*A,G}

Hausgemachte
Schinkenkroketten
Homemade ham croquettes

7,10



Pan tostado

con Tomate ^{*A}

Baguette mit geriebener
Tomate
*Baguette with grated
tomato*

6,20

TAPAS

Alioli [✓] ^{*C}

Knoblauch-Mayonnaise
Garlic-Mayonnaise

3,50

Aceitunas [✓] ^{*L}

grüne Oliven
olives

4,10

TAPAS VARIATION



Varición de Tapas Veganas ^{*A,G}

Gemischte vegane Tapasplatte
Mixed vegan tapas plate

19,90



Friture de Pescado

Mix frittierter Fisch
Mix deep-fried fish

22,90

Tapas Variacion

para 2 personas ^{*A,D,H}

Tapas Variation
für 2 Personen
Tapas variation
for 2 people

32,90



QUESOS Y EMBUTIDOS

WURST & KÄSE - HAM & CHEESE



Jamón Ibérico

16,90

Iberico Schinken vom Schwein
Spanish air dried ham from Ibérico pork

Variación de quesos ^{*A,D,G} Mixed Cheese Plate Queso Azul

19,90

Mixed Käse Plate ^{*A,D,G} Blauschimmelkäse
aus Kuh-, Ziegen- und Schafsmilch
*Mixed Cheese Plate ^{*A,B,G} Blue cheese
from cow, goat and sheep's milk*

Queso Manchego ^{1G}

7,90

Spanischer Schafskäse
Spanish sheep's milk cheese

Jamón Serrano

12,90

Serrano Schinken von Schwein
Spanish air dried Serrano-Ham

Jamón Serrano y Queso Manchego

14,90

Spanischer luftgetrockneter Schinken
vom Schwein mit spanischem Schafskäse
*Spanish air dried Serrano-Ham
with Spanish sheep's milk cheese*



ENSALADAS

SALATE - SALADS



Ensalada con Gambas ^{*B,C} 18,90
Gemischter Salat mit Garnelen
und Balsamico-Dressing
*Mixed salad with king prawns
and balsamic dressing*

Ensalada de la Casa ^{*C,G} 16,90
Gemischter Salat mit Schafskäse
gebratene Mandeln
*Mixed salad with sheep's milk cheese,
roasted almonds*

Ensalada Mixta ^{*C,D} 11,50
Gemischter Salat mit
Balsamico-Dressing
Mixed salad with balsamic dressing

Ensalada con Pollo ^{*C} 16,90
Gemischter Salat mit
gebratener Hähnchenbrust
Mixed salad with fried chicken breast

Ensalada Tropical 15,50
frischen tropischen Salat mit
Himbeere dressing
*fresh tropical salad
raspberry dressing*

SOPAS

SUPPEN - SOUPS

Sopa de Pescado ^{*B,D} 16,90
Fischsuppe mit Saisonalem Fisch
Fish soup with seasonal fish

Sopa de Pollo 12,90
Hühnersuppe
Chicken soup



CARNES

FLEISCH - MEAT



Magro con salsa de tomate y patatas

mageres Rindfleisch in
Tomatensoße
lean beef in tomato sauce

17,50



Lomo de cerdo a la Rioja ^{TA}

Schweinelende mit Zwiebel, Paprika
Weißweinsauce und Pommes
*Pork loin with onion, paprika, white wine
sauce and french fries*

19,90



Costillas de cerdo a la parrilla

Gegrillte Spare Ribs vom Schwein
mit Pommes Frites
Grilled spare ribs of pork with French fries

23,90



Conejo Mallorquín

Kaninchen mit Kartoffeln kanarischer Art
Rabbit with potatoes Canarian style

25,90



Solomillo de cerdo con cebolla caramelizada, queso roquefort

Schweinemedallion mit karamellisierten
Zwiebel, Rochefort Käse und Kartoffel
*Pork medallion with caramelized
onion, Rochefort cheese and potato*

22,50



Solomillo de Ternera

Gegrilltes Rinderfilet mit
Rotwein-Braten-Sauce
*Grilled beef fillet with red wine roast sauce,
vegetables and potatoes*

ca. 200g. 31,90 ca. 300g. 43,90

CARNES

FLEISCH - MEAT



Solomillo de cerdo con huevo frito y patatas

Schweinesteak mit Spiegelei & Kartoffeln
Pork steak with fried egg and potatoes

18,50



Pollo en vino malaga con patatas

Hähnchenbrust in Malaga Wein
mit Kartoffeln
*Chicken breast in Malaga wine
with potatoes*

21,90



Albóndigas en salsa y arroz

Rindfleischbällchen in Sauce und Reis
Beef balls in sauce and rice

15,90



Muslos de pollo con verdura y patatas al horno

Hähnchenkeule mit Gemüse
und Ofenkartoffel
*Chicken drumsticks with vegetables and
oven potatoes*

20,50

Pollo a la Parrilla

Gegrilltes Hähnchenbrustfilet
mit Kartoffeln
*Grilled chicken breast fillet
with vegetables and potatoes*

20,90

Hamburguesa Galicia con carne de vaca

Hamburger mit Rindfleisch
Hamburger with beef

18,90

Codillos de cordero asado con patatas

Lammkeule mit Kartoffel
*Leg of lamb with vegetables
and potatoes*

26,90

PESCADOS

FISCH - FISH

Tilapia con ensalada a la plancha

Gegrillter Tilapia Fisch
mit gemischtem Salat

Grilled Tilapia Fish with mixed salad

18,90



Salmón a la parrilla

Gegrillter Lachs mit Spinat,
Reis und Zitronen-Basilikum-Sauce

*Grilled salmon with rice and
lemon-basil sauce*

25,90



Dorada a la parrilla ^{TD}

Gegrillte Dorade mit
Gemüse und Kartoffeln

*Grilled gilthead with
vegetables and potatoes*

25,90

PAELLAS

A PARTIR DE 2 PERSONAS - AB 2 PERSONEN - STARTING FROM 2 PERSONS

Die Zubereitungszeit für eine Paella beträgt ca. 45 min
The preparation time for a paella is about 45 minutes

Paella Vegetal

Vegetarische Paella - *Vegetarian paella*

para 2 personas - für 2 Personen - *for 2 Persons*

por persona mas - je weitere Person - *for every extra person*

33,00

+16,50

Paella Mixta de Pollo y Pescado ^{*B,D}

Gemischte Paella mit Hähnchen und Fisch

Mixed paella with chicken and saison fish

para 2 personas - für 2 Personen - *for 2 Persons*

por persona mas - je weitere Person - *for every extra person*

38,60

+19,30

Paella de Pescado ^{*B,D}

Paella mit Fisch der Saison

Paella with fish of the season

para 2 personas - für 2 Personen - *for 2 Persons*

por persona mas - je weitere Person - *for every extra person*

43,80

+21,90



PARA NIÑOS

KINDERGERICHTE - CHILDREN MENU



Macarrones con tomate

Macaroni mit
Tomatensauce
*Macaroni with
tomato sauce*

11,50



Filete de pollo empanado con patatas fritas

Paniertes Hähnchenbrustfilet
mit Pommes Frites
*Breaded chicken breast fillet
with French fries*

10,50

EXTRAS

Arroz

Reis
Rice

4,10

Salsa de limón y albahaca ^{1G}

4,50

Zitronen-Basilikum-Soße
Lemon basil sauce

Patatas fritas

Pommes Frites
French fries

4,90

Salsa de pimienta

4,50

Pfeffer-Soße
Pepper sauce

Canasta de pan ^A

Brotkorb
Basket of bread

2,50

Salsa de vino tinto

Rotwein-Bratensoße
Red wine gravy

4,50

Mojo rojo y verde

4,00

Mojo Rot & Grün
Mojo Red & Green

POSTRES

DESSERT



Tarta de chocolate con helado

Schokoladentorte mit eine Kugel Vanille Eiscreme
Chocolate cake with a scoop of vanilla ice cream

7,90



Choco coulant con helado

Schoko-Küchlein mit schmelzendem Kern und eine Kugel Vanille Eiscreme
Chocolate cake with melting core and a scoop of vanilla ice cream

7,90



Pijama

Pijama: Eierpudding, Kugel Eis, Sahne und Früchte
Pijama: Eggpudding with ice cream, fruits and whipcream

8,90



Variacion de postres

Gemischte Dessertplatte
Mixed Dessert Plate

16,90

Natillas

Spanischer Pudding
Spanish pudding

5,90

Flan de Requesón

Quark pudding mit Honig
Quark pudding with honey

6,90

Flan de Huevo

Spanischer Eierpudding
Sweet spanish egg pudding

6,50

Helado Mixto

Gemischte Eiscreme
Mixed ice cream

6,90

BEBIDAS SIN ALCOHOL

ALKOHOLFREI GETRÄNKE - NON-ALCOHOLIC DRINKS

SOFTDRINKS

Aqua Morelli Still 0,25l 3,90 0,75l 7,90
Vio Still Water

Aqua Morelli Sprudel 0,25l 3,90 0,75l 7,90
Apollinaris Selection

Coca-Cola 0,33l 4,90

Coca-Cola Light / Zero 0,33l 4,90

Fanta 0,33l 4,90

Sprite 0,33l 4,90

Mezzo Mix 0,33l 4,90

Red Bull 0,25l 4,90

Vitalmalt 0,33l 4,90

Schweppes 0,2l 3,60 0,4l 5,90

*Agua tónica - Tonic Water,
Ginger Ale,
Limón amargo - Bitter Lemon*



ZUMOS - SÄFTE - JUICES

Piña 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Ananas - Pineapple

Manzana 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Apfel - Apple

Plátano 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Banane - Banana

Grosella 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Johannisbeere - Currant

Cereza 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Kirsch - Cherry

Maracuyá 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Maracuja - passion fruit

Naranja 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Orange

Ruibarbo 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Rhabarber - Rhubarb

Kiba Plátano-Cereza 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Kiba Kirsch-Banana

Kiba Cherry + Banana

Kima Cereza 0,2l 3,90 0,4l 5,90

y maracuyá

Kima (Kirsch-Maracuja)

Kima Kirsch - Passion Fruit

Spritzer de jugo 0,2l 3,90 0,4l 5,90

Saftschorle

Juice Spritzer





BEBIDAS CALIENTES

HEISSE GETRÄNKE - HOT BEVERAGES

Cafè Kaffee <i>Coffee</i>	3,50	Té de la casa vieja Tee – Althaus Tee <i>Tea – old house Tea</i>	3,00
Café exprés Espresso	3,20	Chocolate Caliente Heiße Schokolade <i>Hot Chocolate</i>	4,20
Café cortado Espresso Macchiato	3,90	El Chocolate Español Specialties Spanische Schokolade <i>Spanish Chocolate</i>	6,90
Espresso doble Espresso doppelt <i>Double Espresso</i>	4,90	Carajillo Espresso Carajillo Espresso <i>Carajillo Espresso</i>	5,90
Café Bombon Espresso mit süßer Kondensmilch <i>Café Bombon</i>	4,50	Café Baileys Kaffee + Baileys mit Sahne <i>Coffee Baileys</i>	6,50
Cappuccino Cappuccino <i>Cappuccino</i>	4,30	Chocolate Baileys Heiße Schokolade + Baileys <i>Baileys Chocolate</i>	6,50
Café con leche Milchkaffee <i>Coffee with Milk</i>	4,90	Té de menta fresca Frischer Pfefferminztee <i>Fresh mint tea</i>	4,90
Leche manchada Latte Macchiato <i>Latte Macchiato</i>	4,90	Té de jengibre y limón Ingwer Zitronen Tee <i>Ginger lemon tea</i>	4,90
Café irlandés Irish Coffee <i>Irish Coffee</i>	6,90	Té de tomillo y miel Thymian Honig Tee <i>Thyme honey tea</i>	4,90

CERVEZAS

BIER - BEER

Estrella Galicia de barril 0,3l 4,90 0,4l 5,50

Estrella Galicia vom Fass
Estrella Galicia off the barrel

Warsteiner Pils en grifo 0,4l 4,90 0,5l 5,50

Warsteiner Pils vom Fass
Warsteiner Pils off the barrel

San Miguel en grifo 0,3l 4,50 0,5l 5,50

San Miguel vom Fass
San Miguel off the barrel

König Ludwig levadura de trigo en grifo 0,5l 5,50

König Ludwig Hefeweizen vom Faß
König Ludwig Hefeweizen off the barrel

König Ludwig oscuro en grifo 0,5l 5,50

König Ludwig Dunkel vom Faß
König Ludwig Dunkel off the barrel

Radler 0,4l 4,90 0,5l 5,50

Alster 0,4l 4,90 0,5l 5,50

Diesel 0,4l 4,90 0,5l 5,50

Krefelder 0,4l 4,90 0,5l 5,50

Levadura de Manzana 0,5l 5,50

Apfel Hefe
Apple yeast

Levadura de Banano 0,5l 5,50

Bananen Hefe
Banana yeast

Levadura Tropical 0,5l 5,50

Tropisches Hefe
Tropical yeast

Corona 0,33l 4,50

San Miguel 0,5l 5,50

Warsteiner Limón 0,33l 4,50

Warsteiner Lemon

Somersby Sidra de Manzana 0,33l 4,50

Somersby Apple Cider

Berliner Frambuesa blanca 0,33l 4,50

Berliner Weisse Himbeere
Berliner Weisse Raspberry

Berliner Weisse Waldmeister 0,33l 4,50

Berliner Weisse Waldmeister

König Ludwig Kristallweizen 0,5l 5,50

König Ludwig Kristallweizen

König Ludwig Levadura oscura 0,5l 5,50

König Ludwig Hefe Dunkel
König Ludwig Yeast dark

König Ludwig no alcohólico 0,5l 5,50

König Ludwig Alkoholfrei
König Ludwig non-alcoholic

Warsteiner no alcohólico 0,33l 4,50

Warsteiner-Alkoholfrei
Warsteiner non-alcoholic

APERITIVO

APERITIF

Hugo 8,90

Pimm's Cup No.1 8,90

Aperol Spritz 8,90

Aperol Rhabarber Spritz 9,90

Aperol Maracuja Spritz 9,90

Lilet Wild Berry 9,90

SOUR SPECIAL

Aperol Sour 10,50

Gin Sour 10,50

Vodka Sour 10,50

Whiskey Sour 10,50

SANGRIA

0,33l 8,50 | 0,5l 15,00 | 1,0l 25,00 | 1,5l 34,00

Sangría roja - rote Sangria - red Sangria

CHUPITOS DIGESTIVOS

SPIRITUOSEN

Jubiläums Aquavit	0,4cl 8,00	Ramazotti	0,4cl 6,00
Martin Codax	0,4cl 8,00	Jägermeister	0,4cl 6,00
Orujo de hierbas		Pimm's	0,4cl 6,00
Martin Codax	0,4cl 8,00	Martini Bianco	0,5cl 7,00
Orujo Aguardiente		Don Julio reposado	0,4cl 9,00
Tunel	0,4cl 7,00	Don Julio blanco	0,4cl 9,00
Talisker 10J.	0,4cl 10,00	Sierra Gold	0,4cl 6,00
Johnnie Walker	0,4cl 9,00	Sierra White	0,4cl 6,00
J&B Rare	0,4cl 6,00	Tanqueray	0,4cl 8,00
Jack Daniel's	0,4cl 7,00	Gordon's Pink	0,4cl 7,00
Bulleit Bourbon	0,4cl 7,00	Gordon's	0,4cl 7,00
Osborne Veterano	0,4cl 6,00	Pampero Aniversario	0,4cl 10,00
Lepanto	0,4cl 9,00	Pampero Especial	0,4cl 6,00
Gran Duque D'Alba	0,4cl 9,00	Pampero Blanco	0,4cl 6,00
Carlos 1	0,4cl 8,00	Ron Zacapa Solera 23	0,4cl 10,00
Cardenal Mendoza	0,4cl 9,00	Ron Barcelo	0,4cl 7,00
Pacharán	0,4cl 7,00	Havana Club 7J	0,4cl 9,00
Likör 43	0,4cl 7,00	Havana Club 3J	0,4cl 7,00
Baileys	0,4cl 7,00	Bacard	0,4cl 6,00
Anis del mono	0,4cl 7,00	Smirnoff etiqueta roja	0,4cl 7,00

CUBA LIBRES VARIADOS LONGDRINKS

43er au Lait	8,90
Vodka + Soft	9,50
Vodka Red Bull	10,50
Campari Naranja	9,50
Campari Orange	
Cuba Libre Pampero	9,50
Cuba Libre Havana 3J.	10,50
Gordon's Tonic	9,50
Gordon's Pink + Tonic	9,50
Tanqueray Tonic	10,50
Jägermeister Red Bull	10,50
Whiskey Cola	9,50

CÓCTELES COCKTAILS

Piña Colada	11,00
Caipirinha	11,00
Sex on the Beach	11,00
Mai Tai	11,50
Mojito	11,50
Tequila Sunrise	11,00
Fresh Rhubarb	11,00
Espresso Martini	12,50
Negroni	12,50
Gin Wermut Campari	

VINO - CAVA

WEIN - WINE

FLASCHENWEINE

BOTTLED WINE

BLANCO WEISS - WHITE

Quebrada Blanco	0,75l	24,50
Marqués de Riscal	0,75l	31,00
Basa	0,75l	33,00
Marieta Albarino 18	0,75l	29,00
El Coto 875m Barrique	0,75l	39,00

ROJO ROT - RED

Viña Collada	0,75l	34,50		
Marqués de Riscal Reserva	0,75l	48,50	0,375l	24,50
Los Frailes	0,75l	33,50		
Coto de Imaz Grand Reserva	0,75l	58,00		
Quebrada Tempranillo	0,75l	26,50		
El Coto Crianza RIOJA	0,75l	29,50		

OFFENE WEINE WINE BY GLASS

El Coto Blanco	0,2l	7,50	0,5l	15,50
El Coto Weiß <i>El Coto White</i>				
El Coto Rosado	0,2l	7,50	0,5l	15,50
Faustino Rioja Rot <i>Faustino Rioja Red</i>	0,2l	7,50	0,5l	15,50
Vino Soda	0,2l	7,20		
Tinto de Verano	0,2l	7,50		
Cava	0,1l	6,90	0,75l	35,00
Prosecco	0,1l	5,90	0,75l	29,00

ROSÉ ROSÉ

El Coto Rosado	0,75l	23,50
Quebrada Rosado	0,75l	24,50
Marqués de Riscal <i>(Rosé)</i>	0,75l	33,00



VEGANE GETRÄNKE

Vio Apfel naturtrüb Schorle <i>Apple spritzer naturally cloudy</i>	0,33l 4,50
Vio Rhabarber naturtrüb Schorle <i>rhubarb spritzer naturally cloudy</i>	0,33l 4,50
Vio Schwarze Johannisbeeren Schorle <i>black currant spritzer</i>	0,33l 4,50
Vio-Bio-Zitrone & Limette <i>Lemon & lime</i>	0,33l 4,50
Vio Bio-Limo-Orange <i>Orange</i>	0,33l 4,50
Fuzetea Pfirsich <i>Blacktea peach</i>	0,33l 4,50
Fuzetea Zitrone <i>Blacktea lemon</i>	0,33l 4,50
Hausgemachter gelber Eistee	0,3l 4,50
Hausgemachter roter Eistee	0,3l 4,50

a - Gluten+Getreide b- Sellerieerzeugnis c-Erdnusserzeugnis d- Sesamerzeugnis
e - Eierzeugnis f- Krebstiere g- Schalenfrüchte h- Soja i-Milch/Laktose
j - Fischeneugnis k- Senferzeugnis l- Schwefeldioxid m-Lupine n- Weichtiere

1-Farbstoff 2-Konservierungsstoff 3-Kaffeinhaltig 4-Chininhaltig 5- Süßstoff
6- Aspartin 7-Thujan 8-Antioxidationsmittel 9- Gewachst 10-Tourin/Milcheiweiß
11- Milcheiweiß 12-Limette/Zitronensaft 13-Geschwärzt 14-Milch 15-Sahne
16- Geschmacksverstärker/Hefe 17-Phosphat 18-Eiklar 19-Seureregulatoren