

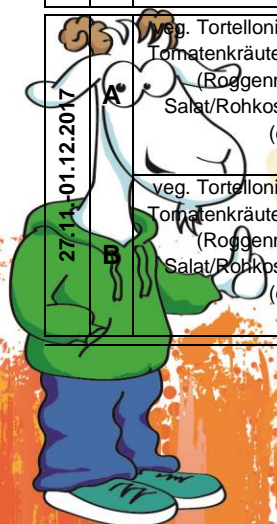
Speiseplan Monat November 2017 Realschule plus Lerchenberg



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		
06.11.-10.11.2017	A	Hühnerfrikassee mit Gemüse (a,g,i), Langkornreis , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Bolognese aus Hähnchenfleisch (a,i), Spaghetti (a) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Seelachs "Mediterran" mit Grilloptik (d,f), Naturreis, Porreegemüse in cremiger Soße (a,g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln (a,i), Geflügel Wiener Würstchen [2,3,8], Roggenkernbrot, geschnitten (a), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	
	B	Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Kartoffeln, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Veg. Bolognese (a,i), Spaghetti (a) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. Spinat-Kartoffel-Gratin in Käserahmsoße (a,g,i) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter" (g), Kräuterquark (g) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	
13.11.-16.11.2017	A	Chicken-Nuggets (Hähnchenbrust geformt) (a), Kräuterkartoffeln gebacken, Kräuterquark (g), eh	Penne Rigate (a), Tomatenkräutersoße (i), geriebener Hartkäse [1,2](g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Natur Seelachs-Nuggets in Kräutermarinade (d), Kartoffelpüree (g) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	"Gärtnerin Art" Hähnchenfilets in Gemüserahmsoße (a,g,i), Langkornreis , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	
	B	veg. pan. Gemüsenuggets (a,c,g,i,k), Kräuterkartoffeln gebacken, Kräuterquark (g), eh	Tortelloni-Spinat-Auflauf (a,c,g,i) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Vegetarisches Würstchen [1](a,c,f), Sauerkraut, Kartoffelpüree (g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. Reisnudel-Gemüse-Pfanne (a,c) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	
20.11.-24.11.2017	A	Rindergulasch in Paprika-Rahmsoße (a,g,i), Kartoffeln, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Mineralwasser Natur	Streetfood Aktion, Hot Dog mit Steakhouse frites (a,i,j) , Obst, Mineralwasser Natur	Seelachsschnitte in feiner Tomatensoße (d,i), Naturreis, Mineralwasser Natur, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Vegetarisches Chili mit Gemüse (a), Fladenbrot aus dem Steinofen (a), Mineralwasser Natur, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	
	B	Vegetarisches Geschnetzeltes aus Soja in einer hellbraunen Rahmsoße, mit Sauerrahm verfeinert (a,c,f,g,i), Fusilli (a), Markerbsen, Mineralwasser Natur	Streetfood Aktion, Dreierlei Rösti mit Sour Creme (a,c,g) , Obst, Mineralwasser Natur	Knusperschnitte mit Nacho-Panade gefüllt mit Tomaten-Salsa aus Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten und Zwiebeln, Tomatenkräutersoße (i), Naturreis, Mineralwasser Natur	veg. Linsensuppe (i), Vollkornbrötchen (a,e,h), Mineralwasser Natur, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	
27.11.-01.12.2017	A	veg. Tortelloni mit Käsefüllung (a,c,g), Tomatenkräutersoße (i), Schusterjungs (Roggenmischbrötchen) (a), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Herzhaftes Rindergulasch (a,i,j), Kartoffeln, Rotkohl, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Fit Pizza Thunfisch-Zwiebel (a,d,g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Mineralwasser Natur	Gemüsepfanne "Provenca" (Mediterranes Gemüse mit kl. Kartoffeln und Weißkäse) (g), Mineralwasser Natur, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	
	B	veg. Tortelloni mit Käsefüllung (a,c,g), Tomatenkräutersoße (i), Schusterjungs (Roggenmischbrötchen) (a), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Polenta-Nuggets (a,c,g), Möhren in Sahnsoße (a,g), Langkornreis, Mineralwasser Natur	Fitpizza Margherita (a,g,i), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Mineralwasser Natur	veg. Spätzle-Gemüse-Pfanne (a,c,i), Mineralwasser Natur, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang.

Rindfleisch [R], Geflügelfleisch [G], Schweinefleisch [S]



Speiseplan Monat November 2017 Realschule plus Lerchenberg
Änderungen vorbehalten!

