

# Speiseplan Monat November 2017 Anne Frank Realschule plus

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
06.11.-10.11.2017	A	Hühnerfrikassee mit Gemüse (a,g,i), Langkornreis , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Streetfood Aktion, Fruity bowl (a,c,f,jh), Reismudeln mit Hähnchenstreifen, fruchtiger Melonensalat 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	Geschnittener Pfannkuchen ohne Rosinen (a,c,g), Vanillesoße (a,g), 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	Streetfood Aktion, Dreierlei Rösti mit Sour creme (a,c,g) , 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	Geschnittener Pfannkuchen ohne Rosinen (a,c,g), Vanillesoße (a,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), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Penne Rigate (a), Tomatenkräutersoße (i), geriebener Hartkäse [1,2](g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Buffetessen , 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, Wackelpudding [1]	
	B	veg. pan. Gemüsenuggets (a,c,g,i,k), Kräuterkartoffeln gebacken, Kräuterquark (g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Penne Rigate (a), Tomatenkräutersoße (i), geriebener Hartkäse [1,2](g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Buffetessen veg. , 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, Wackelpudding [1]	
20.11.-24.11.2017	A	Rindergulasch in Paprika-Rahmsoße (a,g,i), Kartoffeln, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Mini-Geflügelbällchen in Tomaten-Gemüsesoße (a,j), Farfalle (a), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Karamell-Pudding (g)	Kutter-Frikadelle paniert (a,d,g,j), Naturreis, Tomatenkräutersoße (i), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	veg. Linsensuppe (i), Vollkornbrötchen (a,e,h), 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, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Eieromelette "natur" (c,g), Kartoffeln, Blattspinat mit Sahne (a,g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Karamell-Pudding (g)	Knusperschnitte mit Nacho-Panade gefüllt mit Tomaten-Salsa aus Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten und Zwiebeln, Tomatenkräutersoße (i), Naturreis	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	Fitpizza Margherita (a,g,i), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Buffetessen, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Gnocchi (a), veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i), Fingermöhren, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst, Buttermilch-Dessert (g)	
	B	veg. Tortelloni mit Käsefüllung (a,c,g), Tomatenkräutersoße (i), Schusterjungs (Roggenmischbrötchen) (a), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Fitpizza Margherita (a,g,i), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Buffetessen veg., Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	Gnocchi (a), veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i), Fingermöhren, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst	

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang.

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