

Speiseplan Monat Oktober 2017 Anne Frank Realschule plus



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | |
|-------------------|----------|--|--|---|---|--|
| 16.10.-20.10.2017 | A | geschn. Geflügelbratwurst in milder Curry-Tomatensoße (j), Steakhouse Frites, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | Hähnchenbrustinnenfilets, veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i), Kartoffeln, Rotkohl, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | Buffetessen, Erdbeer-Pudding [1,2](g) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | veg. Reibekuchen "Hausfrauen Art" (a,c), Apfelmark, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | |
| | B | Geschnittene Bratwurst aus Weizen in milder Tomaten-Currysoße., Steakhouse Frites, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" (a,c), veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i), Kartoffeln, Rotkohl, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | Buffetessen veg., Erdbeer-Pudding [1,2](g) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | veg. Reibekuchen "Hausfrauen Art" (a,c), Apfelmark, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | |
| 23.10.-27.10.2017 | A | Putengeschnetzeltes in Rahmsoße (a,g,i), Kartoffeln, Markerbsen mittelfein, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | Seelachsstücke in Curryfruchtsoße mit Möhren, Zucchini, Blumenkohl mit sauerrahm und Kokosmilch (d,g,i), Langkornreis , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | Tortelloni-Spinat-Auflauf (a,c,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 | |
| | B | veg. Nudel-Brokkoli-Auflauf (a,g) , Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | Eieromelette "natur" (c,g), Kartoffeln, Kohlrabigemüse in Soße (g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | Tortelloni-Spinat-Auflauf (a,c,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 | |
| 30.10.-03.11.2017 | A | Rinderfrikadelle (a,c), Kartoffelgratin in Käsesahnesoße (a,g,i), Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Soße (g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | Reformationstag | Allerheiligen | Alaska-Seelachs in Backteig (a,d,i), Dillrahmsoße (a,g,i), Basmatireis, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | |
| | B | Grünkerngemüsebratling (a,c,g,i), Kartoffelgratin in Käsesahnesoße (a,g,i), Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Soße (g), Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | | | Vegetarisches Geschnetzeltes aus Soja in einer hellbraunen Rahmsoße, mit Sauerrahm verfeinert (a,c,f,g,i), Ebly-Zartweizen (a), Rosenkohl, Salat/Rohkost mit Joghurt Dressing (c,f,g), Obst | |

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang.

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

Änderungen vorbehalten!