


Realschule Überlingen Speiseplan November 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
von 07.11. bis 11.11. Menü 1	Geschnetzeltes mit Vollkornnudeln und Rahmsoße (11,17,18)	Spagetti Carbonara (11,17,18)		Pizza mit Putensalami (11,17,18)	
Menü 2	Eieromlette mit Spinat und Kartoffeln	Kaiserschmarrn mit Apfelmus		Pizza Margerita (11,17 18)	
Salat	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl		Beilagensalat mit Dressing-Auswahl	
Dessert	Obstsalat	Vanillepudding		Joghurt	
von 14.11. bis 18.11. Menü 1	Bauertopf mit Hackfleisch und Kartoffeln (2,11)	Nudelschinken-Gratin (11a,17,18)		Hähnchenbrust mit Spätzle und Gemüse (11a,17,18)	
Menü 2	Gemüseintopf (4)	Brokkoligratin (17,18)		Bunte Spätzlepfanne	
Salat	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl		Beilagensalat mit Dressing-Auswahl	
Dessert	Banane	Mandarine		Joghurt	
von 21.11. bis 25.11. Menü 1	Hackleischbällchen mit Kartoffelspalten und Gemüse (11,17)	Schupfnudeln mit Kraut und Speck (11a,17,18)		Maultaschen mit Bratensoße (11a,17,18)	
Menü 2	Fischstäbchen und Kartoffelpüree (17,18)	Gemüse Nuggets mit Kartoffeln (14,11a)		Reibekuchen mit Apfelmus (2,17,18)	
Salat	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl			
Dessert	Obstsalat	Vanillepudding		Schokopudding	
von 28.11. bis 02.12. Menü 1	Penne mit Erbsen Schinken Sahne Soße (11a,17,18)	Lasagne al forno (11,17,18)		Putenschnitzel mit Gemüsereis (11a,17,18)	
Menü 2	Zucchini-puffer mit Kräuterquark (17,18)	Ofengemüse mit Kartoffelspalten (17,18)		Milchreis und Apfelmus, Zucker und Zimt (17 18)	
Salat	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl	Beilagensalat mit Dressing-Auswahl		Beilagensalat mit Dressing-Auswahl	
Dessert	Obstsalat	Vanillepudding		Muffin	

Legende: „enthält“ 1 mit Farbstoff; 2 mit Konservierungsstoff; 3 mit Antioxidationsmittel; 4 mit Geschmacksverstärker; 5 geschwefelt; 6 mit geschwärzt; 7 mit gewachst; 8 mit Phosphat; 9 mit Süßungsmittel; **Allergene:** 11 Gluten a) Weizen b) Roggen c) Gerste d) Hafens e) Dinkel f) Kamut oder g) Hybridstämme; 12 Krebstiere; 13 Eier; 14; Fisch; 15 Erdnüsse; 16 Sojabohne; 17 Milch; 18 Lactose; 19 Schalenfrüchte a) Mandeln; b) Haselnüsse c) Wallnüsse; d) Cashewnüsse, e) Pecannüsse; f) Paranuss; g) Pistazien; h) Macadamia oder Queensland Nüsse; 20 Sellerie; 21 Senf; 22 Sesamsamen; 23 Schwefeldioxid und Sulfit > 10mg/kg (SO₂); 24 Lupinen; 25 Weichtiere