

Realschule Überlingen Speiseplan März 2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
von 27.02. bis 03.03. Menü 1				Cevapcici Von Rind mit Kartoffelrösti (11,13,18)	
Menü 2				Omelette-mit Spinat und Kartoffelrösti (11,13,18)	
Salat				Beilagensalat mit Dressigauswahl	
Dessert				Obstsalat	
von 06.03. bis 10.03. Menü 1	Linsen Spätzle Wienerle Von Geflügel (11,13)	Rigatoni Al Forno mit Rind Fleisch und Käse Überbacken (11,13,17,18)		Maultaschen mit Bratensoße (11,13)	
Menü 2	Kartoffelknödel mit Spinat Sahnesoße (11,17,18)	Zucchini Gefüllt mit Reis und Gemüse (11,17,18)		Milchreis Apfelmuss Zucker und Zimt (17,18)	
Salat	Beilagensalat mit Dressigauswahl	Beilagensalat mit Dressigauswahl		Beilagensalat mit Dressigauswahl	
Dessert	Banane	Kiwi		Kleines Eis	
von 13.03. bis 17.03. Menü 1	Hähnchen Streifen mit Spiralnudeln Rahmsöße (11,13,18)	Chiken Nuggets Mit Kartoffelspalten (11,11b,)		Rindergulasch mit Spätzle (11,13,18)	
Menü 2	Ravioli mit Pilzfüllung mit Rahmsöße (11,13,18)	Penne mit Tomatensoße (11,13)		Frischem Gemüse mit Kartoffeln (11)	
Salat	Beilagensalat mit Dressigauswahl	Beilagensalat mit Dressigauswahl		Beilagensalat mit Dressigauswahl	
Dessert	Schokopudding	Vanillequark		Banane	
von 20.03. bis 24.03. Menü 1	Penne mit Erbsen Puten Schinken in Sahnesöße (11,17,18)	Hähnchensteak mit Eier Paniertes und Spaghetti mit Tomatensoße (11,11b, 13)		Bauerntopf mit Rinderhackfleisch und Kartoffeln (11,11b,)	
Menü 2	Tortelloni mit Ricotta e Spinat mit Sahnesöße (11,13,18)	Gemüsebällen mit Reis und Tomatensahnesöße (11,11b)		Kartoffelntaschen mit Kräuterquark (11,11b,17)	
Salat	Beilagensalat mit Dressigauswahl	Beilagensalat mit Dressigauswahl		Beilagensalat mit Dressigauswahl	
Dessert	Mandarinen	Obstsalat		Vanillepudding	
von 27.03. bis 31.03. Menü 1	Ravioli mit Tomatensoße (11,13)	Wurstengulasch mit Kartoffeln von Geflügel (11,18)		Gnocchi mit Bolognese mit Rinderfleisch (11,11b)	
Menü 2	Kaiserschmarren mit Apfelmuss (11,13)	Frühlingsrollen mit Asiatische-Gemüse (11,13)		Blätterteig mit Spinat Fetakäse Füllung (11,13,18)	
Salat	Beilagensalat mit Dressigauswahl	Beilagensalat mit Dressigauswahl		Beilagensalat mit Dressigauswahl	
Dessert	Joghurt	Banane		Schokopudding	

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) Walnüsse; d) Cashewnüsse, e) Pecannüsse; f) Paranuss; g) Pistazien; h) Macadamia oder Queensland Nüsse; 20 Sellerie; 21 Senf; 22 Sesamsamen; 23 Schwefeldioxid und Sulfid > 10mg/kg (SO₂); 24 Lupinen; 25 Weichtiere