

Realschule Überlingen Speiseplan September 2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
von 04.09. – 08.09					
Menü 1					
Menü 2					
Salat					
Dessert					
von 11.09. – 15.09					
Menü 1	Tortellini mit Bolognesesoße (Rindfleisch) (11a, 13)	Geflügelfrikadellen in Rahmsoße dazu Krokette (11a,13,17,18)	Fisch-Burger dazu Petersilie-Kartoffeln und Gemüse (11a,14)	Nudeln mit Putenschinken in Sahnesoße dazu Parmesankäse (11a,13,17,18)	
Menü 2	Tortellini mit Käse-Sahnesoße (11a,13,17,18)	Gemüsefrikadellen in Rahmsoße dazu Krokette (11a,13,17,18)	Eier-Omelette dazu Petersilie-Kartoffeln und Gemüse (11a,13)	Nudeln mit Gorgonzolasahnesoße (11a,11b,13)	
Salat	Beilagen Salat mit Dressing Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing Auswahl	
Dessert	Obstsalat	Kleines Eis	Schokopudding	Joghurt	
von 18.09 – 22.09					
Menü 1	Kartoffelgratin mit Geflügelbratwurst (11a,17,18)	Ravioli mit Rindhackfleisch (11a,13)	Backfisch mit Kartoffeln dazu Remolade (11a,14)	Fleischkäse (Pute) mit Kartoffelpüree (11a,17,18)	
Menü 2	Kartoffelgratin mit Brokkoli (11a,17,18)	Ravioli mit Tomatensoße (11a,13)	Nudeln mit Pestosoße (11a,13,17,18)	Kartoffelpüree dazu Gemüsefrikadelle (11a,17,18)	
Salat	Beilagen Salat mit Dressing Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing Auswahl	
Dessert	Banane	Wassermelone	Kleines Eis	Erdbeerjoghurt	
von 25.09.bis 29.09					
Menü 1	Chili Con Carne (Rindfleisch) mit Reis (11a)	Chicken Nuggets mit Pommes (4,11a,13)	Fisch: Fischstäbchen mit Kartoffeln dazu Erbsen-Karotten Gemüse (11a,14)	Maultaschen mit Bratensoße (11a,13)	
Menü 2	Kartoffelpuffer mit Apfelmus (11a,2)	Gemüsenuggets mit Pommes (4,11a,13)	Gemüsestäbchen mit Kartoffeln dazu Erbsen-Karotten Gemüse (11a)	Gemüsemaultaschen mit Bratensoße (11a,13)	
Salat	Beilagen Salat mit Dressing-Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing-Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing-Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing-Auswahl	
Dessert	Kiwi	Obstsalat	Wassermelone	Vanille Pudding	

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