

# Realschule Überlingen Speiseplan November 2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>von 06.11 -10.11</b> 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	
<b>von 13.11 – 17.11</b> 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	Vanille Pudding	Kleines Eis	Erdbeerjoghurt	
<b>von 20.11 bis 24.11</b> Menü 1	Chili Con Carne (Rindfleisch) mit Reis (11a)	Chicken Nuggets mit Pommes (4,11a,13)	<b>Fisch:</b> 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	
Dessert	Kiwi	Obstsalat	Stracciatella Joghurt	Vanille Pudding	
<b>von 27.11. bis 30.11</b> Menü 1	Currywurst (Geflügel) mit Pommes (11a,9)	Spaghetti Carbonara (Putenschinken) (11a,13,17,18)	Maultaschen mit Bratensoße (Rinden) (11a,13)	Lasagne al Forno (11,17,18) (Rindhackfleisch)	
Menü 2	Spiegeleier mit Pommes (11a,13)	Spaghetti mit Gemüse in Sahnesoße (11a,13,17,18)	Gemüsemaultaschen mit Bratensoße (11a,13)	Lasagne mit Gemüse Tomatensahnesoße Käseüberbacken (11,17,18)	
Salat	Beilagen Salat mit Dressing-Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing-Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing-Auswahl	Beilagen Salat mit Dressing-Auswahl	
Dessert	Kleines Eis	Milchreis	Joghurt	Mandarinen	

**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) Paranüsse; g) Pistazien; h) Macadamia oder Queensland Nüsse; 20 Sellerie; 21 Senf; 22 Sesamsamen; 23 Schwefeldioxid und Sulfid > 10mg/kg (SO<sub>2</sub>); 24 Lupinen; 25 Weichtiere