

Speiseplan November 2023 RS Parkschule

		Mittwoch, 01.11.2023	Donnerstag, 02.11.2023	Freitag, 03.11.2023
		Schweinebraten, Soße mit Rotkohl und Kartoffeln (d1,i,4,8)	Bohnensuppe mit Kartoffelwürfeln und Rindfleischbeilage dazu Brot d1	knusprige Hähnchennuggets mit Geflügelsoße, Salatbeilage Kartoffelbrei+ Quarkdessert (d1,7,8)
		Italienische Gemüsepfanne (Zucchini,Aubergine,Tomate,Olive) mit Basilikum/Tomatensoße und Weizeneblv (d,d1.)	American Pancakes, Apfelmus und Zucker (a,d1,g,9)	gedünsteter Seelachs, Kräutersoße, Kartoffelbrei (c,d1,g,m)+ Quarkdessert
Montag, 06.11.2023	Dienstag, 07.11.2023	Mittwoch, 08.11.2023	Donnerstag, 09.11.2023	Freitag, 10.11.2023
Putengeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Soße dazu Reis (d1,g)	Kohlrabi-Möhren Eintopf, dazu Brot Pfirsichkompott (d1,6,9)	Königsberger Klopse mit Kapernsoße und Kartoffeln (d1,g,m,4)	deftige Gulaschsuppe mit Brot (d1,9)	Griesbrei mit Zucker/Zimt + heißen Kirschen (d1,g,9)
Rigatoni mit ital. Tomatensoße und Gemüsebällchen (d1,g,j,7,9)	Cevapcici (Rinderhack) mit Letschogemüse und Kartoffelbrei Pfirsichkompott (g,j,7,9)	buntes Pfannengemüse (Zucchini, Paprika, Tomate) mit CousCous und Karotten-Ingwer-Soße (d,i,)	gefüllte Spinat-Polentataschen mit Quarkdip und Gemüsereis (a,g,7,d1,9)	Backfisch mit Dillsoße und Kartoffelstampf c,d1,j,4,7
Montag, 13.11.2023	Dienstag, 14.11.2023	Mittwoch, 15.11.2023	Donnerstag, 16.11.2023	Freitag, 17.11.2023
Fleischkäse mit Bratkartoffeln dazu Senf und Gurkensalat mit saurer Sahne und Dill (g,j,9)	frischer „Hamburger“ (gebr. Rindfleischboulette im Sesambrotchen), frischer Salat, Ketchup + Cremédessert (a,d1,g,k,7)	Schweinegulasch mit Spirelli (a,d,g,i)	cremiger Möhreeneintopf mit Kartoffelwürfeln und Brot (d1,g,7,9)	Vollkornnudeln mit Spinat-Sahne-Soße und Lachswürfeln (c,d1,g)
Spaghetti Carbonara (Sahnesoße mit Erbsen) dazu Reibekäse (d1,g)	bunter Gemüse-Kartoffeleintopf und Brot + Cremédessert (a,d1,g,9)	vegetarisch gefüllte Paprika, Soße, Salzkartoffeln, (d1,i,j)	Hähnchen Cordon bleu mit Soße, Markerbsen und Salzkartoffeln (a,d,g,6,7)	Quarkkeulchen mit Apfelmus (a,d1,g,7,8,9)
Montag, 20.11.2023	Dienstag, 21.11.2023	Mittwoch, 22.11.2023	Donnerstag, 23.11.2023	Freitag, 24.11.2023
Chili con carne mit Hackfleisch, Kidneybohnen, Mais dazu Reis (d1,i, 9)	hausgemachte Soljanka, saure Sahne und Brot Grütze m. Vanillesoße (1,9,d1,g)	Gemüse-Knusperschnitzel mit Kräutersoße, Kartoffelstampf (4,7,9,a,d1)	knusprige Gemüsenuggets mit Petersiliensoße und Röstkartoffeln (a,d1,g,k)	Panierter Seelachs mit Dill-Senfsoße und Reis (a,b,c,d1,j)
2 gekochte Eier mit Senfsoße, Kartoffeln (a,d1g,j,4,9)	Makkaroni mit Gemüse-Sahnesoße dazu Reibekäse (d1,g,6,7) + Grütze m. Vanillesoße	Hackeklößchen mit Mischgemüse und Kartoffelstampf (d1,g, 7)	gefüllte Germknödel mit Kirschen, dazu warme Vanillesoße (d1,g,9)	Jägerschnitzel mit Tomatensoße und Nudeln (6,7,8,9,a,d1,g)
Montag, 27.11.2023	Dienstag, 28.11.2023	Mittwoch, 29.11.2023	Donnerstag, 30.11.2023	
Hähnchenwürfel mit Petersiliensoße, Vollkornreis (d,d1,g,7,8)	Käse-Lauchsuppe mit Hackfleisch und Brot (d1,g,7,8, 9)	Gemüsefrikadelle mit Dillsoße, Kartoffelstampf (4,7,9,a,d1)	grüne Gemüsepfanne (Bohnen, Zucchini, Erbsen), Sauce Hollandaise und Reis (a,g,9)+Fruchtquark	
vegetarisches Gyrosgeschnetzeltes mit Tomatenreis und Tzaziki (d1,j,g,9)	Frühlingsrolle „Gärtnerin“ gefüllt mit Sprossen, Karotten dazu Reis und süß/sauer Soße (d1,i,7,8,9)	Putengulasch mit Kaisergemüse und Kartoffeln (d1,j,)	Chickenburger (Weizenbrötchen, Salat, Remoulade, Hähnchen) + Fruchtquark (a,d1,g,7,8,9)	

Trinkwasser und eine Vitaminecke(Obst/Gemüse), stehen jedem Essenteilnehmer*in, täglich und kostenfrei zur Verfügung

Bitte beachten Sie, dass wir Zu- oder Abbestellung für den jeweiligen Tag bis 08:00 Uhr berücksichtigen können.

Rückgabe des Speiseplan BIS 26.10.2023

Folgende Inhaltsstoffe können in geringen Anteilen in den Speisen vorhanden sein

Zusatzstoffe: 1)mit Farbstoff 2)mit Geschmacksverstärker 3)Aroma 4)geschwefelt 5)gewachst 6)mit Nitratsalz 7)mit Konservierungsstoffen 8)Antioxidationsmittel 9)Süßungsmittel

Allergene:

a) Eier b)Erdnüsse c)Fisch d)glutenhaltiges Getreide d1 Weizen, d2Roggen,d3 Gerste,d4 Dinkel
e)Krebstiere f)Lupinie g)Milch h)Schalenfrüchte i)Sellerie j)Senf k)Sesamsamen l)Soja m)Schwefeldioxid und Sulfite n)Weichtiere