

Speiseplan November 2017

Rudi Stephan Gymnasium Worms



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
06.-10.11.17 KW45	A	veg. Omelette mit Cremesoße und Gemüse gef. (a,c,g), Salzkartoffeln , Salat	"Gärtnerin Art" Hähnchenfilets in Gemüserahmsoße (a,g,i), Langkornreis, Salat, Fruchtjoghurt [1,10,11](g)	Hähnchendöner, Fladenbrot (a,k), Kebapsauce weiß mit Kräuter (c,g,j), Salat, Obst	Alaska Seelachs mit würziger Blattspinatauflage (d,g), Dillrahmsoße (a,g,i), Salzkartoffeln , Salat	
	B	Vollkornspirelli (a), Veg. Bolognese (a,i), Salat	veg. Tomatencremesuppe mit Sahne (a,g,i), Eierpfannkuchen 'Blaubeere' (a,c,g), Salat, Fruchtjoghurt [1,10,11](g)	Schafskäse (g), Fladenbrot (a,k), Kebapsauce weiß mit Kräuter (c,g,j), Salat, Obst	gegrilltes Gemüse "Mediterran", Bunter Gemüserais, Tomatenkräutersoße (i), Salat	
13.-17.11.17 KW46	A	Gnocchi (a), Tomatenkräutersoße (i), Pesto Genovese (c,g), Salat	Fit Pizza Margherita Speciale (a,g,i), Putensalami [1,2,3], Salat, Fruchtquark-Dessert Erdbeere (g)	Hamburger-Brötchen (a,k), Rinderhacksteak (a,c), Pommes frites, Tomate,Salat ,Zwiebel	veg. Tortelloni-Gratin in Gouda-, Cheddar-, Pecorinosoße, Gemüse, (a,c,g,i), Salat	
	B	Vegetarisches Chili mit Gemüse (a), Langkornreis, Salat	Fit Pizza Margherita Speciale (a,g,i), Salat , Fruchtquark-Dessert Erdbeere (g)	Baked Potato, Kräuterquark (g,i), Salat , Obst	Grüner Salat mit Tomaten und Mozzarella (a,e,g,i), Mehrkornbrötchen (a,k)	
20.-24.11.17 KW47	A	Linsensuppe (veg.) (i), Mehrkornbrötchen (a,k), Rohkostsalat und Obst	Geflügel-Hackfleischröllchen 'Cevapcici Art' (a, c, i), Naturreis, Soße "Balkan Art" (Tomatensoße, Paprika, Essiggurke) (a,j), Salat	Putengeschnetzeltes in Rahmsoße (a,g,i), Vollkorn-Pennenudeln (a), Salat, Fruchtjoghurt Erdbeer-Rhabarber [10,11](g)	Fischstäbchen (a, d, a1), Kartoffelsalat 'Altbayrische Art' [2](j), Kräuter-Remoulade (a,c,i), Obst	
	B	Rührei (c,g), Rahmspinat (g), Salzkartoffeln , Obst	veg. Kartoffel-Gemüse-Pfanne (a,g,i), Salat	Kartoffelrösti mit Gemüseauflage und Käsesoße (g,i), helle Cremesoße (a,g,i), Salat, Fruchtjoghurt Erdbeer-Rhabarber [10,11](g)	veg. gelbe Gemüsesuppe pür.(g,i), Dampfnudel (c,g,a), Vanillesoße (a,g), Salat und Obst	
27.11-01.12.17 KW48	A	Grünkerngemüsebratling (a,c,g,i), Dip "Gärtnerin" aus Frischkäse mit Kräutern und Zitrone (g), buntes Gartengemüse, Rohkostsalat	Sportler Salat - Bunter Salat mit Putenstreifen (a,c,f,g,k), Fruchtjoghurt Kirsich (g)	"Fresh kick" Hähnchenhappen in feiner Joghurtsauerrahmsoße, Kräuter (a,g), Erbsen und Karotten, Salzkartoffeln , Obst	Seelachsstücke in Curryfruchtsoße mit Möhren, Zucchini, Blumenkohl mit sauerrahm und Kokosmilch (d,g,j), Markerbsen mittelfein, Langkornreis, Salat	
	B	veg. Kartoffelsuppe mit Gemüse (i), Mehrkornbrötchen (a,k), Rohkostsalat	Grüner Salat mit gebackenem Camembert (a,c,f,g), Fruchtjoghurt Kirsich (g)	Vollkornspirelli (a), Veg. Bolognese (a,i), Salat, Obst	Eierpfannkuchen natur ungesüßt (a,c,g,), Pilzragout nach "Jäger Art" mit Kräutern und Sahne (a,g,i), Salat	

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang.

Rindfleisch [R], Geflügelfleisch [G], Schweinefleisch [S]

Änderungen vorbehalten!