

Speiseplan Oktober 2017

Rudi Stephan Gymnasium Worms



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

02.-06.10.17 KW40	A	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	
	B	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
09.-13.10.17 KW41	A	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	B	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
16.-20.10.17 KW42	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), Fruchtojoghurt Kirsch (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), Fruchtojoghurt Kirsch (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	
23.-27.10.17 KW43	A	Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter" (g), Gemüse-Curry-Reis (j), Rohkostsalat	Currywurst [2,4](a,f,j), Rindswurst [2,3,8], Steakhouse Pommes frites, Salat	Hähnchenrahmgulasch (g,i,j), Kaisergemüse, Naturreis, Obst	Backfischfilet im Backteig (a,d,g,j), Salzkartoffeln, Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Soße (g)	
	B	veg. Mini-Gemüseravioli in Tomatensoße (a,c), Rohkostsalat	Vollkorn-Pennnudeln (a), Käsesoße (a,g,i), Broccoli-Röschen, Fruchquark Erdbeere [10](g)	Bunter Salat mit Mozzarella Sticks [2,3] (a,c,f,g,k), Mehrkornbrötchen (a,k), Obst	veg. Reismudel-Gemüse-Pfanne (a,c), Salat	
30.10.-03.11.17 KW44	A	Beweglicher Feiertag	Feiertag	Feiertag	Fischpfanne "Neptun" (Alaska Seelachsstreifen, Gemüse, Rahmsoße)(a,d,g,i), Salzkartoffeln, Salat	
	B	Beweglicher Feiertag	Feiertag	Feiertag	Vegetarische Moussaka mit Soja (a,f,g,i), Salat	

Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang.

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

Änderungen vorbehalten!