

Pfrimmthal Realschule Plus Monat November 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
28.10.-01.11.2024 KW 44	Menü 1	Blumenkohl mit Hollandaise und Käse überbacken <V> dazu Bechamelsoße und Salzkartoffeln, Rohkost Kohlrabi	Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> mit Vollkornnudeln, Eisberg-Maissalat und Tomatisiertes Dressing	Alaska-Seelachsschnitte, natur gebraten, "Mediterrane Art" <F>, leichte Senfsoße, Naturreis und Eisbergsalat mit Gurke und Tomate mit Essig-Öl Dressing	Kartoffel-Quark-Ecke <V> mit Erbsen in Rahm und Kartoffelstampf "hausgemacht"	
	Menü 2 vegetarisch	"Gemüse-Köttbullar" aus Erbsen, Mais, Möhren und Grünkohl <V> auf feine Gemüstreifen, Helle Cremesoße und Salzkartoffeln, Rohkost Kohlrabi	Veganes Schnitzel auf Weizenbasis <V>, Pommes frites, Curry-Tomaten-Soße und Eisberg-Maissalat mit Tomatisiertes Dressing	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika in einer pikanten Currysoße <V> mit Naturreis, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate und Essig-Öl Dressing	Brokkolirösti <V> mit Braune Rahmsoße und Kartoffelstampf "hausgemacht"	
	Dessert		Apfel	Joghurt Pfirsich-Maracuja		
04.11.-08.11.2024 KW 45	Menü 1	gekochtes Ei <V> in Gemüsesoße aus Pastinake, Kürbis und Möhren mit Salzkartoffeln, Eisbergsalat, American Dressing	Hähnchenbrustfilet natur <G> mit Erbsen und Möhren, Bratensoße und Salzkartoffeln, Eisbergsalat, Italienisches Dressing	Seelachsfilet im Backteig <F> auf Sommergemüse aus Blumenkohl, Bohnen, Karotten und Erbsen in Cremesoße, Naturreis und Möhrensalat	Vollkorn-Spiralnudeln mit Tomatensoße, geriebenen Käse und Rohkost Kohlrabisticks und Gurkentaler	
	Menü 2 vegetarisch	Gemüsefrikadelle aus Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco und Mais <V> auf Petersiliensoße dazu Salzkartoffeln, Eisbergsalat, American Dressing	Eierspätzle mit Pfannengemüse aus Romanescoröschen, bunten Karottenstiften, Brechbohnen und Sonnenblumenkerne <V> und Käsesoße, Eisbergsalat, Italienisches Dressing	Veggie-Schnitzel auf Weizenbasis <V> in Tomaten-Gemüsesoße, Naturreis und Möhrensalat	Blumenkohlröschen in Cremesoße à la Hollandaise, hausgemachter Kartoffel-Gemüsestampf mit Julienne Gemüse und Rohkost Kohlrabisticks und Gurkentaler	
	Dessert		Kirschjoghurt		Apfel	
11.11.-15.11.2024 KW 46	Menü 1	Brokkolicremesuppe, Milchreis <V> mit Zimt und Zucker, Eisbergsalat, Joghurt Kräuter Dressing	Karottenschnitzel, paniert<V> mit Braune Rahmsoße und Salzkartoffeln, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate, Limettendressing	Rinderbolognese <R> auf Vollkorn Spiralnudeln und Rohkost Gurkentaler	Fischpfanne "Neptun" vom Alaska Seelachs <F> mit Langkornreis dazu Eisberg-Gurkensalat mit Essig-Öl Dressing	
	Menü 2 vegetarisch	Rote Linsen-Bolognese mit Karotten und Tomaten <V> auf Vollkorn Spiralnudeln, Eisbergsalat, Joghurt Kräuter Dressing	Gemüsefrikadelle aus Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco und Mais <V> mit Kräutersoße, Salzkartoffeln, Eisberg-Gurken-Tomatensalat, Limettendressing	Spätzle-Gemüsepfanne mit Karotten, Blumenkohl Brokkoli, Sauerrahmsoße und Käse überbacken <V>, Rohkost Gurkentaler	Veganes Knusperfilet, Fisch vom Feld mit Schwarzwurzeln, Jackfrucht und Blumenkohl <V>, Tomatensoße dazu Langkornreis mit Erbsen "Rlsi-Bisi, ", Eisbergsalat mit Gurke, Essig-Öl Dressing	
	Dessert		Butterkeks-Milchpudding		Frisches Stückobst: Birne	
18.11.-22.11.2024 KW 47	Menü 1	Gemüsegulasch mit Blumenkohl, Bohnen, Karotten, Erbsen und Kichererbsen in Kräutersoße und Kartoffelstampf "hausgemacht", Eisberg-Maissalat, Limettendressing	Gyros -Pfanne vom Hähnchen <G> auf Balkan Gemüsemix aus Karotten, Mais, Erbsen, Brechbohnen und Paprika mit Naturreis und Tzaziki, Weißkohlsalat	Lachswürfel in Tomatensoße <F> mit Vollkornnudeln und Rohkost mit Möhren und Kohlrabi	Vollkorn Dinkel Fusilli mit Tomaten-Zucchini- Soße, Eisbergsalat, Essig-Öl Dressing	
	Menü 2 vegetarisch	Fusilli auf Spinat-Käse-Soße dazu Eisberg-Maissalat mit Limettendressing	Brokkolirösti <V> mit Braune Rahmsoße und Naturreis, Weißkohlsalat	Kleine Pellkartoffeln mit Tomatenquark und Rohkost Möhren- und Kohlrabisticks	Eieromelette <V> mit Erbsen in Helle Cremesoße dazu Salzkartoffeln, Eisbergsalat, Essig-Öl Dressing	
	Dessert	Naturjoghurt mit Birnenkompott		Banane		

25.11.-29.11.2024 KW 48	Menü 1	Penne Rigate mit Erbsen- Maisgemüse und Käsesoße, Eisberg-Maissalat, Tomatisiertes Dressing	Naturreis auf Rahmgemüse aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl und Rohkost Möhren	Fischstäbchen <F> auf Kartoffelstampf "hausgemacht", DillsöÙe und Eisberg-Tomatensalat mit Essig-Öl Dressing	Frikadelle vom Rind <R> in BratensoÙe, Möhren und Salzkartoffeln	
	Menü 2 vegetarisch	Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> dazu Apfelkompott, Eisberg-Maissalat und Tomatisiertes Dressing	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Zuckerschoten in einer pikanten CurrysoÙe <V> auf Naturreis, Rohkost Möhren	Spaghetti auf Tomaten-PaprikasoÙe, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate, Essig-Öl Dressing	Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V> auf Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln	
	Dessert		Bananenjoghurt		Birne	

Speiseplan ohne Gewähr. Wir weisen daraufhin, dass die Inhaltsstoffe (Allergene und Zusatzstoffe) der Speisen endgültig am Ort der Speisenausgabe gekennzeichnet sind.