



Speiseplan

Realschule plus Altenkirchen

14.11. - 17.11.16

Montag Linsensuppe (veg.) (i), Mehrkornbrötchen (a,k), Fruchtjoghurt Erdbeere [1](g)

Dienstag Panierte Fischstäbchen (a,d), Kartoffel-Buchstaben (c), Blattsalat mit Joghurtdressing (c,f,g) , Obst, Remoulade [1](g,i)

Mittwoch Hähnchenbrustinnenfilets, veg.braune Rahmsoße (a,c,g,i), Langkornreis, Kaisergemüse

Donnerstag Makkaroni in Tomatensoße mit Innenfiletsstücke [G](a,g), Frisches Obst, Rohkost (Gurken, Karotten, Paprika) mit Quarkdip (g)

Freitag



Zusatzstoffe und Allergene laut separatem Aushang. Rindfleisch [R], Geflügelfleisch [G], Schweinefleisch [S]

Änderungen vorbehalten!