



Speiseplan

Realschule plus Altenkirchen

21.11. - 24.11.16

Montag	Knusperfilet mit Senf-Honig-Füllung (a,d,g,j), Dillrahmsoße (a,g,i), Langkornreis, Markerbsen, Obst
Dienstag	veg. Mini-Gemüseravioli in Tomatensoße (a,c), Schusterjungs (Roggenmischbrötchen) (a), Eisberg-Paprikasalat mit French Dressing (c,f,g,j), Sahnejoghurt (g)
Mittwoch	Chik'n Fingers 'Tikka' [1](a,i,j), Pommes Dauphine (c,g), Karottensalat [2,3]
Donnerstag	Rinderfrikadelle (a,c), Bratensoße [R](i,j), Röstkartoffeln, Blattsalat mit Joghurtdressing (c,f,g), Obst
Freitag	



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

Änderungen vorbehalten!