

## Rudi- Stephan- Gymnasium Monat Oktober 2024

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
30.09.-04.10.2024 KW 40	<b>Sek Menü 1 Mischküche</b>	Kurze Makkaroni mit Erbsen- Maisgemüse und Käsesoße, Eisbergsalat, Tomatisiertes Dressing, Sonnenblumenkerne	Frikadelle vom Rind <R> in Bratensoße, Möhren und Salzkartoffeln, Rohkost aus Roter Paprika, Kohlrabi, Möhre und Tomate	Fischstäbchen <F> auf Kartoffelstampf "hausgemacht", Dillsoße und Eisberg-Tomatensalat mit Essig-Öl Dressing	Feiertag	
	<b>Sek Menü 2 vegetarische Mischküche</b>	Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> dazu Apfelkompott, Eisbergsalat mit Sonnenblumenkernen und Tomatisiertes Dressing	Rösti aus Blumenkohl, Kartoffeln und Käse <V> auf Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln, Rohkost aus Roter Paprika, Kohlrabi, Möhre und Tomate	Spaghetti auf Tomaten-Paprikasoße, Eisbergsalat, Essig-Öl Dressing	Feiertag	
	<b>Dessert Sek</b>		Bananenjoghurt		Feiertag	
07.10.-11.10.2024 KW 41	<b>Sek Menü 1 Mischküche</b>	Möhren - Brokkoligemüse in Petersiliensoße mit Naturreis, Eisbergsalat, Limettendressing	Geflügelbratwurst <G> mit Erbsen in Cremesoße und Salzkartoffeln, Rohkost Möhren	Ofenkartoffel mit Joghurt-Kräuterdip, Bauernsalat mit Gurke, Paprika, Tomaten, Mais und Eisberg <V>, Italienisches Dressing	Nudel- Tomatenauffauf mit Wildlachswürfeln <F>, Eisbergsalat mit Gurke, Tomatisiertes Dressing	
	<b>Sek Menü 2 vegetarische Mischküche</b>	Minifrühlingsrollen <V> auf Pfannengemüse "Asiatisch" mit Kichererbsen, Möhren, Erbsen und Mais in süß-saurer Soße <V>, Naturreis, Eisbergsalat, Limettendressing	Grünes Trio aus Prinzessbohnen, Brokkoli und Erbsen, Käsesoße und Salzkartoffeln, Rohkost Möhren	Bunter Gemüseintopf mit Blumenkohl, Brokkoli, gelben Möhren und Sellerie mit Kaiserbrötchen, Bauernsalat mit Gurke, Paprika, Tomaten, Mais und Eisberg <V>, Italienisches Dressing	Vegetarisches Chili mit Kidneybohnen, Tomaten, Paprika und Mais <V>, Fladenbrot, Eisbergsalat mit Gurke mit tomatisiertem Dressing	
	<b>Dessert Sek</b>	Birne		Apfel		
14.10.-18.10.2024 KW 42	<b>Sek Menü 1 Mischküche</b>	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	<b>Sek Menü 2 vegetarische Mischküche</b>	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	<b>Dessert Sek</b>	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
21.10.-25.10.2024 KW 43	<b>Sek Menü 1 Mischküche</b>	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	<b>Sek Menü 2 vegetarische Mischküche</b>	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
	<b>Dessert Sek</b>	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien

28.10.-01.11.2024 KW 44	<b>Sek Menü 1 Mischküche</b>	Blumenkohl mit Hollandaise und Käse überbacken <V> dauu Bechamelsoße und Salzkartoffeln, Kohlrabi	Bolognese aus Hähnchenfleisch <G> mit Vollkornudeln, Eisberg-Maissalat und Tomatisiertes Dressing	Alaska-Seelachs-Filet, natur gebraten<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", Rohkost Möhren	
	<b>Sek Menü 2 vegetarische Mischküche</b>	"Gemüse-Köttbullar" aus Erbsen, Mais, Möhren und Grünkohl <V> auf feine Gemüsestreifen, Helle Cremesoße und Salzkartoffeln, Rohkost Kohlrabi	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Roggenvollkornbrot, Eisberg-Maissalat, Tomatisiertes Dressing	Gemüsecurry aus Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika und Kürbiskernen in einer pikanten Currysoße <V> mit Naturreis, Eisbergsalat mit Gurke und Tomate und Essig-Öl Dressing	Brokkolirösti <V> mit Braune Rahmsoße und Kartoffelstampf "hausgemacht", Rohkost Möhren	
	<b>Dessert Sek</b>		Apfel	Vanilla-Milchpudding mit Schokosoße		

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