Anne-Frank-Realschule Monat November 2026

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.11.-06.11.2026 KW 45	**Menü A**	Kräuter-Tomatensoße <V> mit Penne-Nudeln, geriebenen Käse	Cevapcici vom Rind <R> mit Balkan Mix Gemüse, Langkornreis und Kräuterdip	Fischfrikadelle <F> mit Kaisergemüse, Langkornreis und Helle Soße <V>	Erbsensuppe <V>, Toskanisches Brötchen	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Menü B	Tomatensoße <V> mit Penne-Nudeln, geriebenen Käse	Gemüse Nuggets <V> mit Balkan Mix Gemüse, Langkornreis und Kräuterdip	Gemüsefrikadelle aus Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco und Mais <V> mit Kartoffeln und Heller Soße <V>	Kartoffel-Möhreneintopf aus Möhren Kartoffeln und Sellerie <V>, Toskanisches Brötchen	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Dessert	Frischobst	Frischobst	Frischobst	Eisdessert Vanille-Kirsch	Frischobst
09.11.-13.11.2026 KW 46	**Menü A**	Milchreis <V> mit Zimt und Zucker	Hähnchen Dönerfleisch mit Langkornreis und Tzaziki	Minestrone, vegetarisch <V> mit Kaiserbrötchen	Pilzragout nach "Jäger Art" <V> auf Spiralnudeln	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Menü B	Kartoffelpuffer <V> mit Apfelmus	Gemüse Knusperbagel aus Blumenkohl, Erbsen, Karotten und Broccoli <V> auf Langkornreis mit Tzaziki	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Kaiserbrötchen	Rote Linsen-Bolognese mit Karotten und Tomaten <V> auf Spiralnudeln	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Dessert	Frischobst	Frischobst	Frischobst	Schokopudding	Frischobst
16.11.-20.11.2026 KW 47	**Menü A**	Fischstäbchen aus Alaska Seelachsfilet <F> mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	Käsesoße, "Carbonara Art" mit Putenformschinken <G> auf Spiralnudeln	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> mit Kaiserbrötchen	Hähnchen Dönerfleisch mit Langkornreis und Tzaziki	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Menü B	Milchreis <V> mit Erdbeer-Fruchtsoße	Rote Linsen-Bolognese mit Karotten und Tomaten <V> auf Spiralnudeln	Brokkolicremesuppe <V> mit Kaiserbrötchen	Gemüse Knusperbagel aus Blumenkohl, Erbsen, Karotten und Broccoli <V> auf Langkornreis mit Tzaziki	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Dessert	Frischobst	Frischobst	Frischobst	Schokopudding	Frischobst
23.11.-27.11.2026 KW 48	**Menü A**	Tortellini mit Ricotta-Blattspinatfüllung <V> mit Tomatensoße "Italia" <V>	Fischstäbchen <F> mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	Rinderbolognese <R> mit Nudeln	Kartoffel-Quark-Ecke <V>, Helle Cremesoße, Erbsen, Kartoffelstampf, "hausgemacht"	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Menü B	Käsesoße mit Schleifennudeln	Rührei <V> mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	Vegetarische Bolognese <V> auf Penne-Nudeln	Kartoffel-Quark-Ecke <V>, Helle Cremesoße, Erbsen, Kartoffelstampf, "hausgemacht"	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Dessert	Frischobst	Frischobst	Frischobst	Eisdessert Erdbeere	Frischobst

30.11.-04.12.2026 KW 49	**Menü A**	Reiseintopf "Mecklenburger Art" mit Porree, Möhren, Erbsen und Hühnerfleisch <G, R>	Geflügelbratwurst <G> mit Erbsen - Möhrengemüse, Salzkartoffeln und Bratensoße <R>	Hähnchenbruststreifen <G> in Helle Rahmsoße <V> mit Spätzle und Brokkoli	Thunfisch-Tomatensoße <F> mit Langkornreis	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Menü B	Süßkartoffeleintopf <V> mit Vollkornbrötchen	Quinoa-Erbsen-Frikadelle mit Salzkartoffeln und Bratensoße <V>	Käsespätzle mit Röstzwiebeln <V>	Kichererbsen-Gemüse-Curry <V>, Vollkornbrötchen	Buntes Buffet (kann alle Allergene enthalten) [c, g] [g, i]
	Dessert	Frischobst	Frischobst	Frischobst	Erdbeerpudding	Frischobst

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