



KW 10: 02.03.-06.03.2020

Gesamtschule Rodenkirchen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	DONNERSTAG IST VEGGIETAG	Freitag
Menü 1 	Rote Linsensuppe mit Kartoffelwürfeln, Möhren, Lauch, Sellerie und Buchweizen 1, 9 dazu Vollkorntoast 1, 11	"Bolognese" (vom Rind) 1, 9 dazu Pasta 1 und Blattsalat mit Joghurt-Dressing 1, 3, 7	Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 3, 7 dazu Reis und Coleslaw 1, 3, 7	Kleine Ofenkartoffel 10 (mit Schale) mit Kräuterquark 1, 3, 7 dazu Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing 10	Möhren-Kartoffel- Cremesuppe mit Kokosmilch und Curry 1, 7, 10 dazu ein kleines Laugenbrötchen 1, 1c, 11
Menü 2 	Hühnerfrikassee in weißer Sauce mit Erbsen und Spargel 1, 7 dazu Quinoa-Reis	Vollkorn-Pasta 1 dazu Zucchini-Paprika- Bolognese mit Bio-Tofu* 1, 6, 9 und Blattsalat mit Joghurt-Dressing 1, 3, 7	Rucola-Süßkartoffel-Bratling 1, 1c dazu Kartoffel-Schnittlauch-Püree 7 und Möhren "natur"	Gemüselasagne mit roten Linsen, Erbsen, Brokkoli und Karottenwürfeln in Bechamelsauce mit Käse überbacken 1, 7	Seelachs in Backteig 1, 4 mit Kartoffeln und Dill-Dip 1, 3, 7 dazu Blattsalat, Mais und Möhrenstifte mit Essig-Öl-Dressing 10
Schlemmi- Menü					
	Salatteller 	Salatteller 	Salatteller 	Salatteller 	Salatteller

So können Sie bestellen: Rufen Sie uns an oder faxen Sie uns Ihre Wochenbestellung unter Angabe der Menü-Nummer. Im Falle einer Feiertagswoche teilen wir Ihnen den Bestellschluss frühzeitig mit.
 Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. Zutaten, die zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelallergien gehören (Kennzeichnung nach VO (EU) 1169/2011) enthält: 1a Gluten° (1 Weizen°, 1b Roggen°, 1c Gerste°, 1d Dinkel°, 1e Hafer°, 1f Kamut°), 2 Krebstiere°, 3 Ei°, 4 Fisch°, 5 Erdnüsse°, 6 Soja°, 7 Milch einschließlich Laktose°, 8 Schalenfrüchte° (8a Mandeln, 8b Haselnuss, 8c Walnuss, 8d Cashewnuss, 8e Pekannuss, 8f Paranuss, 8g Pistazien, 8h Macadamia, 8i Queenslandnuss), 9 Sellerie°, 10 Senf°, 11 Sesam°, 12 Sulfite°, 13 Lupinen°, 14 Weichtiere°
 °und daraus gewonnene Erzeugnisse Kann betriebsbedingt Spuren von 1-14 enthalten. * BIO Produkt Lebensmittelrechtliche Kennzeichnung: a „mit Farbstoff“, b „mit Konservierungsstoff“, c „mit Nitritpökelsalz“, d „mit Geschmacksverstärker“, e „geschwefelt“, f „geschwärzt“, g „gewachst“, h „mit Phosphat“, i „mit Süßungsmittel(n)“

= vegetarisch
 = mit Geflügelfleisch
 = mit Rindfleisch
 = mit Fisch
 = vegan