



KW 11: 09.03.-13.03.2020

Gesamtschule Rodenkirchen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag IST VEGGIETAG	Freitag
Menü 1 	Reispfanne "Gyros-Art" mit Rinderhackfleisch, Paprika, Mais und Erbsen 10 dazu Tzaziki 1, 3, 7 	Mais-Lauch-Rösti 3, 7 mit Tomatenreis 1 dazu Blattsalat mit Joghurt-Dressing 1, 3, 7 	Nudel-Tomaten-Salat mit Essig-Öl-Dressing 1, 10 dazu 3 Falafelbällchen 1 und Zitronen-Joghurt-Dip 1, 3, 7 "Kaltanlieferung" 	Bio-Polenta-Käseschnitte* 1, 3, 7 mit Ratatouillegemüse 1 dazu kleine Ofenkartoffeln 10 	Pasta in Tomaten-Pesto 1, 7 dazu Blattsalat, Mais und Möhrenstifte mit Joghurt-Dressing 1, 3, 7
Menü 2 	Kartoffel-Brokkoli- Cremesuppe mit Buchweizen 1, 7 dazu Vollkorntoast 1, 11 	Putenbratwurst in Bratensauce 1 dazu Kartoffelpüree 7 und "Farmer-Salat" mit Weißkohl, Möhren und Mais in Joghurt-Dressing 1, 3, 7 	Mediterranes Gemüse-Ragout mit Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Lachs 1, 4 dazu Pasta 1 	Vollkorn-Pasta 1 mit Ratatouillegemüse aus Tomaten, Paprika, Zucchini und Zwiebeln 1 dazu Blattsalat mit Balsamico-Dressing 10 	Hirse-Käse-Taler 1, 3, 7, 9 mit Dinkel-Reis 1d dazu Paprika-Gemüse mit Tomaten und Kräutern 1
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 Antioxidationsmittel“, e „mit Geschmacksverstärker“, f „geschwefelt“, g „geschwärzt“, h „gewachst“, i „mit Phosphat“, j „mit Süßungsmittel(n)“

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