



KW 12: 16.03.-20.03.2020

Gesamtschule Rodenkirchen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	DONNERSTAG IST VEGGIETAG	Freitag
Menü 1 	3 Geflügel-Frikadellenbällchen in weißer Sauce 1, 7, 9, 10 dazu Pasta 1 und Rote Bete i	Spinat-Karotten-Bratling 1, 1e, 3, 7, 9 dazu Kartoffeln und Erbsen-Möhren-Gemüse in Rahm 1, 7	Gemüsefrikadelle 1, 3 dazu Kartoffelpüree 7 und Rotkohl i	3 süße Eierpannkuchen 1, 3, 7 mit Apfelmus dazu Zimt & Zucker	Pasta 1 dazu Tomatensauce 1 und Blattsalat mit Joghurt-Dressing 1, 3, 7
Menü 2 	Roter-Bohnen-Eintopf mit Mais, Paprika, Tomaten und Kartoffelwürfeln 1 dazu Vollkorntoast 1, 11	Hähnchenbrust "natur" dazu Reis und Erbsen-Möhren-Gemüse in Rahm 1, 7	Thunfisch-Lasagne mit Tomaten, Zucchini, Paprika, Erbsen und Kräutern mit Käse überbacken 1, 4, 7 dazu Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing 10	Vegetarische Bolognese mit Tomaten, roten und braunen Linsen, Möhren, Sellerie, Lauch und Kräutern 1, 9 dazu Vollkorn-Pasta 1 und Blattsalat mit Joghurt-Dressing 1, 3, 7	Blumenkohlragout in Bechamel-Schnittlauch- Sauce 1, 7 dazu Kartoffeln
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