



## KW 14 : 30.03.-03.04.2020

## Gesamtschule Rodenkirchen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	<b>DONNERSTAG</b> IST <b>VEGGIETAG</b>	Freitag
<b>Menü 1</b> 	Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln und Suppengemüse 1, 9 dazu Vollkorntoast 1, 11	Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 3, 7 dazu Curry-Reis 10 und Blattsalat mit Balsamico-Dressing 10	Kartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt 7 dazu Tomatenreis 1 und Bohnensalat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7	Milchreis 7 mit Beeren-Grütze "kalt" dazu Zimt & Zucker	Reissalat mit Mais, Paprika und Mayonnaise 1, 3, 7 dazu 3 Falafelbällchen 1 "Kaltanlieferung"
<b>Menü 2</b> 	Ebly-Quinoa-Pfanne mit Blumenkohl und Karottenscheiben 1, 10 dazu Krautsalat mit Joghurt-Dressing 1, 3, 7	Eieromelett 3, 7 dazu Kartoffelpüree 7 und Spinat in Rahm 1, 7	Rindfleisch-Lasagne mit Käse überbacken 1, 7, 9 dazu Möhren-Mais-Salat mit Joghurt-Dressing 1, 3, 7	Vollkorn-Pasta 1 mit Ratatouille-Gemüse aus Tomaten, Auberginen, Zucchini, Paprika und Zwiebeln 1	Fischfrikadelle 1, 4, 10 dazu Kartoffel-Rote-Bete-Püree 7, i und Erbsen "natur"
<b>Schlemmi-Menü</b>					
	<b>Salatteller</b> 	<b>Salatteller</b> 	<b>Salatteller</b> 	<b>Salatteller</b> 	<b>Salatteller</b> 

**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 „geschwefelt“, f „geschwärzt“, g „gewachst“, h „mit Phosphat“, i „mit Süßungsmittel(n)“

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