



## KW 39: 21.09.-25.09.2020

## Gesamtschule Rodenkirchen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b> 	Möhreintopf mit Buchweizen, Kartoffelwürfeln und frischem Lauch 1 dazu Vollkorntoast 1, 11	Gemüse-Curry aus gelben Linsen, Paprika, Zucchini, Erbsen und Kartoffeln 1, 7, 10 dazu Langkornreis	Kartoffel-Brokkoli- Hirse-Auflauf mit Käse überbacken 1, 3, 7 dazu frischer Möhrensalat mit Essig-Öl-Dressing 10	Kleine Ofenkartoffeln 10 (mit Schale) dazu Kräuterquark 1, 3, 7 und Rohkost-Salat (Möhrenstreifen, Weißkohl, Rotkohl) mit Essig-Öl-Dressing 10	Vollkorn-Pasta-Auflauf mit Feta und Spinat 1, 7 dazu Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing 10
<b>Menü 2</b> 	Möhreintopf mit Buchweizen, Kartoffelwürfeln, frischem Lauch und einer Geflügelwurst 1 dazu Vollkorntoast 1, 11		Kartoffel-Brokkoli- Hirse-Auflauf mit Käse überbacken 1, 3, 7 dazu eine Hähnchenbrust	2 Geflügelcevapcici in Geflügelsauce 1, 3, 9, 10 dazu kleine Ofenkartoffeln 10 (mit Schale) und Rohkost-Salat (Möhrenstreifen, Weißkohl, Rotkohl) mit Essig-Öl-Dressing 10	

**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