

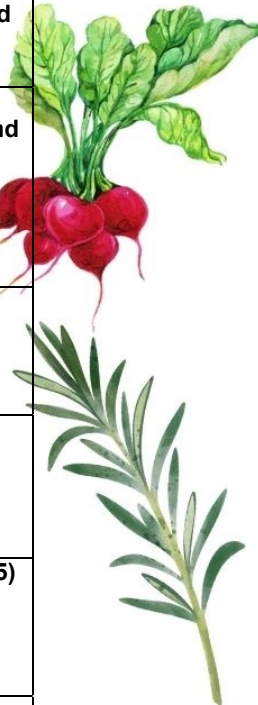


Schulzentrum Rosenfeld

## Speisekarte

vom 12.10. bis 18.10.2026 (KW 42-2026)

|                                            | Montag                                                                                          | Dienstag                                                                                                                                                                                       | Mittwoch                                                                                                                      | Donnerstag                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Salatteller</b><br><i>Vegetarisch</i>   |                                                                                                 | <b>Salatteller</b><br>(Blatt-, Karotten-, Gurken-, und<br>Kartoffelsalat, Tomate,<br>Joghurtdressing (5,C,G,P))                                                                                |                                                                                                                               | <b>Salatteller</b><br>(Blatt-, Karotten-, Gurken-, und<br>Kartoffelsalat, Tomate,<br>Joghurtdressing (5,C,G,P))                                                    |
| <b>Menülinie 1</b><br>*                    | Rosmarinkartoffeln mit Porree,<br>Champignons und Tomate dazu<br>Möhren-Apfelsalat (G)          | Veganer Bauertopf mit Tofu<br>(H), Linsen, Brokkoli, Karotten<br>und Kartoffeln dazu<br>Vollkornbrötchen<br>(Aa,Ab,Ac,Ad,O) und<br>Eisbergsalat an selbstgem.<br>Essig-Öl Dressing (G,P,1,3,5) | Wildlachsfilet (E) mit Zitronen-<br>Dillsauce ( C) dazu Blattspinat                                                           | Cous Cous- Gemüsepfanne<br>(Paprika, Aubergine, Linsen und<br>Zucchini) (Aa) mit<br>Tomatensauce dazu<br>Endiviensalat mit hausgem.<br>Joghurtdressing (C,G,P,3,5) |
| <b>empfohlene<br/>Beilage</b><br>*         |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                | <b>Vollkornreis</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |
| <b>Menülinie 2</b><br><i>Vegetarisch</i>   |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                | <b>Bio-Spaghetti (Aa) mit<br/>Tomatensauce und ger.<br/>Hartkäse ( C) dazu Gurkensalat<br/>in Essig-Öl-Dressing (G,P,3,5)</b> |                                                                                                                                                                    |
| <b>Menülinie 3</b><br><i>Fleisch/Fisch</i> | Panierte Hähnchenfiletspitzen<br>(Aa) mit Süß-Saurer Sauce (Aa,H)<br>dazu Möhren-Apfelsalat (G) | Hackfleischküchle (Schwein)<br>(Aa,B,G) mit Rahmsauce (5,C)<br>dazu Wintergemüse                                                                                                               |                                                                                                                               | Gulasch (Rind) mit Karotten (5)<br>dazu Bio-Kohlrabi                                                                                                               |
| <b>Beilagen</b><br>(wahlweise)             | <b>Reis</b><br><br>Mie-Nudeln (A,Aa,B)                                                          | <b>Bio-Gabelspaghetti (Aa)</b><br><br>Bio-Salzkartoffeln                                                                                                                                       | <b>Kartoffelpüree ( C)</b><br><br>Vollkornreis                                                                                | <b>Knöpfle (Aa,B)</b><br><br>Serviettenknödel (Aa,B,C)                                                                                                             |
| <b>Dessert</b><br>*                        | Naturjoghurt ( C) mit Ahornsirup<br>und Fruchtmüsl (Aa,Ac,Ad,Fb)                                | Heidelbeerquark ( C)                                                                                                                                                                           | Obstsalat                                                                                                                     | Bio-Obst                                                                                                                                                           |



Den Blick  
über den  
Tellerrand  
gibt's hier

