



Schulzentrum Rosenfeld

Speisekarte

vom 18.11. bis 24.11.2024 (KW 47-2024)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Tag der Schulverpflegung Linsen-Karotten Suppe - vegan -			
Suppe							
Salatteller <i>Vegetarisch</i>		Salatteller (Blatt-, Karotten-, Gurken-, und Kartoffelsalat, Tomate, Joghurdressing (5,C,G,P)		Salatteller (Blatt-, Karotten-, Gurken-, und Kartoffelsalat, Tomate, Joghurdressing (5,C,G,P)			
Menülinie 1 *	Putensteak in Kokos- Mangosauce dazu Blattsalat mit Kraut, Möhre, Mais an Essig-Öl Dressing (G)	Tofu (H) und Kichererbsen in fruchtiger Tomaten- Paprikasauce mit Karottensalat (5,P)	Vollkornnudelpfanne mit Brokkoli, Erbsen und Möhren (Aa,B,C) dazu Blattsalat an Honig Senf Dressing (C,G)	Seelachs-Spinat Lasagne (Aa,C,E) dazu Blattsalat an hausgem. Joghurdressing (5,C,G,P)			
empfohlene Beilage *	Vollkornreis	Bio-Bulgur (Aa)					
Menülinie 2 <i>Vegetarisch</i>	Äpler-Makkaroni (Nudelaufauf mit Kartoffeln und Röstzwiebeln) (5,Aa,C) dazu Rettichsalat an Majodressing (Aa,B,D)			Herbstliches Nudel-Curry mit Kürbis,Paprika, Kichererbsen, Blattspinat dazu Blattsalat an hausgem. Joghurdressing (5,C,G,P)			
Menülinie 3 <i>Fleisch/Fisch</i>		Bio-Spaghetti (Aa) mit Bolognese-Sauce (Rind) (5,D) mit Reibekäse (C) dazu Karottensalat (5,P)	Hähnchenbrustfilet an Rosmarinjus (5,G) dazu Bio- Erbsen	Bunte Bohnen (rote und grüne Bohnen, Mais, Tomate) mit Hackfleisch (Rind) dazu Blattsalat an hausgem. Joghurdressing (5,C,G,P)			
Beilagen (wahlweise)	Vollkornreis Bio-Salzkartoffeln	Bio-Bulgur (Aa) Kartoffelpüree (C)	Bio-Penne (Aa) Bio-Spätzle (Aa,B)	Kartoffelpüree (C) Vollkornreis			
Dessert *	Heidelbeerquark (C)	Birnenquark (C)	Bio-Obst	Zimt-Couscous mit Apfel- Vanillecreme (C)			

