www.schlemmerservice.de

DE-ÖKO-006

KW 44: 01.11.-05.11.2021

Gesamtschule Elsdorf

	Menü 1		Menü 2	
Montag	***		***	
Dienstag	Gemüse-Pfanne mit Vollkornreis, Zucchinischeiben, Möhrenstifte, Weißkohl und Bio-Zwiebeln 1 Tomaten-Schafskäse-Dip 1, 3, 7		Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 3, 7 Langkornreis Erbsen in Rahm 1, 7	
Mittwoch	Gemüseschnitzel 1, 3, 6, 7, 9, 10 Kartoffelpüree 7 Rotkohl i		Kleine Geflügelklößchen in Tomaten-Basilikum-Sauce 1, 3 Pasta 1	
Donnerstag	Vollkorn-Pasta-Auflauf mit Soja-Hack, Tomaten, Rosmarin und Mozzarella überbacken 1, 6, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10		Hähnchenbrust in Bratensauce 1 Reis Erbsen und Möhren in Rahm 1, 7	
Freitag	***		***	

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

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

Young Food Schlemmer

www.schlemmerservice.de

BIO

DE-ÖKO-006

KW 45: 08.11.-12.11.2021

Gesamtschule Elsdorf

	Menü 1		Menü 2	
Montag	Vollkorn-Pasta 1 Paprika-Bio-Zwiebel-Sauce 1 Bohnen-Salat in Essig-Öl-Dressing 10		Geflügelfrikadelle in Tomatensauce 1, 3, 9, 10 Reis Erbsen "natur"	
Dienstag	Kartoffel-Sauerkraut Auflauf mit Bio-Möhren-Würfeln und Käse überbacken 1, 3, 7		Geflügelwurst-scheiben in Curry-Sauce 1, 10 Backkartoffeln 1, 10 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7	
Mittwoch	Bio-Polenta-Käseschnitte 1, 3, 7 Kartoffeln Spinat in Rahm 1, 7		Seelachsfrikadelle 1, 4, 10 Rahm-Kartoffeln 1, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10	
Donnerstag	Gemüse-Curry aus gelben Linsen, Paprika, Zucchini, Kartoffeln, Sonnenblumenkernen und Bio-Erbsen 1, 7, 10 Langkornreis		Rindfleisch-Lasagne (Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln) mit Käse überbacken 1, 7, 9 Bio Mais - Möhren -Salat in Joghurt-Dressing 1, 3, 7	
Freitag	***		***	

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

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

www.schlemmerservice.de

DE-ÖKO-006

KW 46: 15.11.-19.11.2021

Gesamtschule Elsdorf

	Menü 1		Menü 2	
Montag	Vegetarischer Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln, Möhren, Lauch und Sellerie 1, 9 eine Scheibe Vollkorntoast 1, 11		Milchreis 7 rote Grütze "kalt" Zimt & Zucker	
Dienstag	Bunte Pasta 1 Käsesauce 1, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10		Hähnchenbrust "natur" in Bratensauce 1 Kartoffeln Erbsen "natur"	
Mittwoch	Vollkornreis Ratatouillegemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebeln) 1 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7		1 Rinderhacksteak 1 gebackene Ofenkartoffeln 1, 10 Tzaziki 1, 3, 7	
Donnerstag	4 vegetarische Bällchen 3 Kartoffeln Möhren in Schnittlauchsauce 1, 7		Hähnchenwürfel in süß-saurer Sauce 1, 10 Reis Blattsalat Balsamico-Dressing 10	
Freitag	***		***	

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

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

www.schlemmerservice.de

DE-ÖKO-006

KW 47: 22.11.-26.11.2021

Gesamtschule Elsdorf

	Menü 1		Menü 2	
Montag	Vollkorn-Reis-Pfanne mit Mais, Bio-Erbsen und Möhrenstifte 10 Paprika-Dip 1, 3, 7		Hühner-Frikassee in weißer Sauce mit Erbsen und Spargel 1, 7 Reis	
Dienstag	Penne in Tomaten-Pesto 1, 7 Blattsalat und Mais Joghurt-Dressing 1, 3, 7		Paniertes Hähnchenschnitzel 1, 3, 7 Kartoffeln-Bio-Möhren untereinander 7	
Mittwoch	Schwenkkartoffeln 1, 10 Kräuterquark 1, 3, 7 Blattsalat Essig-Öl-Dressing 10		4 Geflügelbällchen in Bratensauce 1, 3, 7, 10 Kartoffeln Kohlrabi "natur"	
Donnerstag	Vegetarische Bolognese mit Tomaten, roten und braunen Linsen, Bio-Möhren, Sellerie und Lauch 1, 9, 10 Vollkorn-Pasta 1		Gebratener Reis mit Rinderhackfleisch, Bio-Mais und Paprika 10 Gurken-Dip 1, 3, 7	
Freitag	***		***	

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

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