



**KW 05: 31.01.-04.02.2022**

**Gesamtschule Elsdorf**

	Menü 1	Menü 2	Pasta-Teller
<b>Montag</b>	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"	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10
<b>Dienstag</b>	Kartoffel-Sauerkraut Auflauf mit Bio-Möhrenwürfeln und Käse überbacken 1, 3, 7	Geflügelwurstscheiben in Curry-Sauce 1, 10 Backkartoffeln 1, 10 Blattsalat Joghurt-Dressing 1, 3, 7	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10
<b>Mittwoch</b>	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	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10
<b>Donnerstag</b>	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	Pasta 1 Sauce 1, 3, 7, 9, 10 Salat mit Dressing 1, 3, 7, 10
<b>Freitag</b>	***	***	

Übersicht der 14 Haupt-Allergene: siehe Extra-Aushang

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