

HINWEIS: in unserer Küche werden u.a. glutenhaltige Backwaren verarbeitet. Daher können wir nicht garantieren, dass Mittagessen, die ohne glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden, vollständig glutenfrei sind!

	Montag	vegetarischer Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü I	Backfisch <i>a1, c, d</i> mit Ofen- kartoffeln*	Gebackenen Schafskäse <i>g, *</i> mit	Bratwurst (Pute <i>2,3,*</i>)	Gemüseeeintopf <i>i,*</i> (<i>BIO</i> -Karotte, Kartoffel, Erbsen, Lauch, Zwiebel) (vegan)	<u>Tipp des Tages:</u> Schaut auf die Tafel am Mensa- Eingang
Menü II (vegetarisch)	Ofenkartoffel* mit Quark <i>g, *</i>	Ofengemüse* (Kartoffeln, Paprika, <i>BIO</i> - Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch)	Vegetarische Bratwurst <i>a1, a4, 2,*</i>	Gemüseeeintopf <i>i,*</i> (<i>BIO</i> -Karotte, Kartoffel, Erbsen, Lauch, Zwiebel) & Parmesan <i>g</i>	
Beilage	Salat* (mit <i>BIO</i> -Feldsalat)	Curryreis *	Rotkraut und Ofenkartoffel *	Ciabatta <i>a1</i>	
Nachtsch	<i>BIO</i> -Obst der Saison	Vanillequark <i>g</i>	<i>BIO</i> -Obst der Saison	Obstsalat	
Allergene und Zusatzstoffe	<i>a1, c, d, g</i> Kann Spuren von *Gluten, Soja, Sellerie und Senf enthalten	<i>g</i> Kann Spuren von *Soja, Sellerie und Senf enthalten	<i>a1, a4, 2, 3</i> Kann Spuren von *Milch, Soja, Sellerie und Senf enthalten	<i>a1, g, i</i> Kann Spuren von *Soja und Senf enthalten	Siehe Snack- und Getränkliste Änderungen vorbehalten!

HINWEIS: in unserer Küche werden u.a. glutenhaltige Backwaren verarbeitet. Daher können wir nicht garantieren, dass Mittagessen, die ohne glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden, vollständig glutenfrei sind!

	Montag	Dienstag	vegetarischer Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü I	Kichererbsen-Curry* (Kichererbsen, Tomaten, BIO -Lauch, BIO -Zwiebel, Kokosmilch) (vegan)	Hackbällchen (Geflügel) in Tomaten-Kräutersauce <i>a1, j, *</i>	Ricotta-Tortellini <i>a1, c, g</i> mit Basilikum-Tomatensauce*	Pasta mit Thunfisch-Tomatensauce <i>a1, d, *</i>	<u>Tipp des Tages:</u> Schaut auf die Tafel am Mensa-Eingang
Menü II (vegetarisch)	Kichererbsen-Curry* (Kichererbsen, Tomaten, BIO -Lauch, BIO -Zwiebel, Kokosmilch) & saure Sahne <i>g</i>	Gemüsebällchen in Tomaten-Kräutersauce <i>a1, c, f, **</i>	mit Basilikum-Tomatensauce* & Parmesan <i>g</i>	Pasta mit Basilikum-Tomatensauce <i>a1, *</i>	
Beilage	Naan-Brot <i>a1</i>	Reis	Salat* (mit BIO -Paprika)	Gemüsesticks (BIO)	
Nachtisch	BIO -Obst der Saison	Naturjoghurt mit Keks <i>a1, f, g, ***</i>	BIO -Obst der Saison	Limetten-Milchspeise <i>g</i>	
Allergene und Zusatzstoffe	<i>a1, g</i> Kann Spuren von *Gluten, Soja, Sellerie und Senf enthalten	<i>a1, c, f, g, j</i> Kann Spuren von *Soja und Sellerie; **Sellerie und Senf; ***Schalenfrüchten enthalten	<i>a1, c, g</i> Kann Spuren von *Soja, Sellerie und Senf enthalten	<i>a1, d, g</i> Kann Spuren von *Soja, Sellerie und Senf enthalten	
					Siehe Snack- und Getränkliste Änderungen vorbehalten!

#HINWEIS: in unserer Küche werden u.a. glutenhaltige Backwaren verarbeitet. Daher können wir nicht garantieren, dass Mittagessen, die ohne glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden, vollständig glutenfrei sind!

vegetarischer
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menü I

Gemüse-
maultaschen

a1, c, g, i

Tikka Masala
(Vegan) *
(Kichererbsen, Kokosmilch,
Tomate, **BIO**-Ingwer, **BIO**-
Zwiebel, Knoblauch, Curry-Paste)

Rigatoni
mit Lachs und
Kirschtomaten
a1, d, *

Nudelauflauf
mit Hackfleisch
(**BIO**-Rind) a1, c, g, *

Tipp des
Tages:

Menü II
(vegetarisch)

mit Tomaten-
sauce *

Tikka Masala *
(Kichererbsen, Kokosmilch,
Tomate, **BIO**-Ingwer, **BIO**-
Zwiebel, Knoblauch, Curry-Paste)
& Sour Creme g

Rigatoni
mit **BIO**-
Oregano-
Tomatensauce
a1, *

Nudelauflauf mit
Gemüse
(Karotten, Erbsen, Mais,
Zwiebel)
a1, c, g, *

Schaut auf die
Tafel am
Mensa-
Eingang

Beilage

Salat*
(mit **BIO**-Paprika)

Reis

Gurkensticks
(**BIO**)

Salat*
(mit **BIO**-Feldsalat)

Nachtsch

BIO-Obst der
Saison

Obst der Saison

Milchreis mit
Frucht g

Obst der Saison

Allergene und
Zusatzstoffe

a1, c, g, i
Kann Spuren von
*Soja, Sellerie und
Senf enthalten

g
Kann Spuren von
*Gluten, Soja, Sellerie
und Senf enthalten

a1, d, g
Kann Spuren von
*Soja, Sellerie und
Senf enthalten

a1, c, g
Kann Spuren von
*Soja, Sellerie und
Senf enthalten

Siehe Snack- und
Getränkliste

Änderungen
vorbehalten!

HINWEIS: in unserer Küche werden u.a. glutenhaltige Backwaren verarbeitet. Daher können wir nicht garantieren, dass Mittagessen, die ohne glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden, vollständig glutenfrei sind!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Vegetarischer
Donnerstag

Freitag

Menü I

Hähnchen-
Champignon-
Rahm-
geschnetzeltes
g, *

Fischstäbchen
a1, c, d
mit
Kartoffelsalat j, *

Wintereintopf i, *
(Kartoffeln, Möhren, Kürbis,
Lauch, Zwiebel)
(vegan)

Gnocchi
a1, c, i

Tipp des
Tages:

Menü II
(vegetarisch)

Champignon-
Rahm-
geschnetzeltes
g, *

Kartoffel-
taschen c, g, i, **
mit Gemüse-
Tomatensauce*

Wintereintopf i, *
(Kartoffeln, Möhren, Kürbis,
Lauch, Zwiebel)
mit
Schmand g

alla
Sorrentina g
(Tomaten-Käse-
Sahnesauce)

Schaut auf
die Tafel am
Mensa-
Eingang

Beilage

Reis

Salat ***
(mit BIO-Rucola/ nur zu
Menü II)

BIO-
Vollkornbaquette
a1, a2, a4, **

Salat*
(mit BIO-Tomaten)

Nachtisch

BIO-Obst der
Saison

Himbeer-Quark g

Obst der Saison

BIO-Obst der
Saison

Allergene und
Zusatzstoffe

g
Kann Spuren von
*Gluten, Soja, Sellerie
und Senf enthalten

a1, c, d, g, i, j
Kann Spuren von
*Soja und Sellerie;
**Gluten, Soja und Senf;
***Soja, Sellerie und Senf
enthalten

a1, a2, a4, g, i
Kann Spuren von
*Soja und Senf;
** Ei, Erdnüssen, Fisch Lupinen,
Milch, Schalenfrüchten, Sesam,
Soja, Sellerie und Senf enthalten

a1, c, g, i
Kann Spuren von
*Soja, Sellerie und
Senf enthalten

Siehe Snack- und
Getränkliste

Änderungen
vorbehalten!

#HINWEIS: in unserer Küche werden u.a. glutenhaltige Backwaren verarbeitet. Daher können wir nicht garantieren, dass Mittagessen, die ohne glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden, vollständig glutenfrei sind!

	Montag	vegetarischer Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü I	Fisch-Schlemmerfilet <i>a1, c, d</i>	Kürbis-cremesuppe <i>g, i, *</i>	Bauerneintopf <i>i, *</i> (<i>BIO</i> -Kartoffeln, Möhren, Erbsen, Lauch, Zwiebel) mit Geflügelwurstchen <i>2,3</i>	Nudeln mit Gemüsesauce (vegan) (<i>BIO</i> -Zucchini, Paprika, <i>BIO</i> -Möhren, Tomaten) <i>a1, *</i>	<u>Tipp des Tages:</u> Schaut auf die Tafel am Mensa-Eingang
Menü II (vegetarisch)	<i>BIO</i> -Ofengemüse <i>i, *</i>	(Kürbis, Kartoffeln, <i>BIO</i> -Karotten, <i>BIO</i> -Zwiebel, Knoblauch, Schmand)	Bauerneintopf <i>i, *</i> (<i>BIO</i> -Kartoffel, Möhren, Lauch, Erbsen, Zwiebel) mit Crème fraîche <i>g</i>	Nudeln mit Käse-Sahnesauce <i>a1, g, *</i>	
Beilage	Butterreis <i>g</i>	<i>BIO</i> -Vollkornbaguette <i>a1, a2, a4, **</i>	Vollkornbrötchen <i>a1, a2, a4, **</i>	Salat* (mit <i>BIO</i> -Feldsalat)	
Nachtsch	Vanillespeise <i>g</i>	Sahnejoghurt mit Keks <i>a1, f, g, ***</i>	<i>BIO</i> -Obst der Saison	<i>BIO</i> -Obst der Saison	
Allergene und Zusatzstoffe	<i>a1, c, d, g, i</i> Kann Spuren von *Soja und Senf enthalten	<i>a1, a2, a4, f, g, i</i> Kann Spuren von *Soja und Senf; ** Ei, Erdnüssen, Fisch, Lupinen, Milch, Schalenfrüchten, Sesam, Soja, Sellerie und Senf; *** Schalenfrüchten enthalten	<i>a1, a2, a4, g, i, 2, 3</i> Kann Spuren von *Milch, Soja und Senf; ** Ei, Erdnüssen, Fisch, Lupinen, Milch, Schalenfrüchten, Sesam, Soja, Sellerie und Senf enthalten	<i>a1, g</i> Kann Spuren von *Soja, Sellerie und Senf enthalten	
					Siehe Snack- und Getränkliste Änderungen vorbehalten!

HINWEIS: in unserer Küche werden u.a. glutenhaltige Backwaren verarbeitet. Daher können wir nicht garantieren, dass Mittagessen, die ohne glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden, vollständig glutenfrei sind!

	Montag	Dienstag	vegetarischer Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü I	Erbseneintopf* (BIO -Erbsen, Kartoffel, Zwiebel) (vegan)	Gyros (Huhn) a3, *	Nudeltopf mit Gemüse a1, g, i, *	Backfisch a1, c, d mit Kartoffelsalat j, *	<u>Tipp des Tages:</u> Schaut auf die Tafel am Mensa- Eingang
Menü II (vegetarisch)	Erbseneintopf* (BIO -Erbsen, Kartoffel, Zwiebel) & Schmand g	Gemüsestäbchen a1, c, * (Karotten, Blumenkohl, Mais, Erbsen) mit Tomatensauce*	(Suppennudeln, Kartoffeln, BIO -Karotten, Porree, Erbsen, BIO -Zwiebel, Knoblauch, Schmand)	Kartoffel- taschen c, g, i, ** mit Gemüse- Tomatensauce*	
Beilage	Dinkelbrötchen a1	Reis & Salat* (mit BIO -Feldsalat)	BIO - Vollkornbaquette a1, a2, a4, **	Salat* (mit BIO -Rucola/ nur zu Menü II)	
Nachtsch	BIO -Obst der Saison	Obst der Saison	Stracciatella- joghurt g	BIO -Obst der Saison	
Allergene und Zusatzstoffe	a1, g Kann Spuren von *Gluten, Soja, Sellerie und Senf enthalten	a1, a3, c Kann Spuren von *Soja, Sellerie und Senf enthalten	a1, a2, a4, g, i Kann Spuren von *Soja und Senf; ** Ei, Erdnüssen, Fisch, Lupinen, Milch, Schalenfrüchten, Sesam, Soja, Sellerie und Senf enthalten	a1, c, d, g, i, j Kann Spuren von *Soja, Sellerie und Senf; ** Gluten enthalten	Siehe Snack- und Getränkliste Änderungen vorbehalten!

HINWEIS: in unserer Küche werden u.a. glutenhaltige Backwaren verarbeitet. Daher können wir nicht garantieren, dass Mittagessen, die ohne glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden, vollständig glutenfrei sind!

vegetarischer
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menü I

Schupfnudeln

a1, c, *

mit

BIO-

Apfelmus

Menü II
(vegetarisch)

Kichererbsen-
Curry *
(Kichererbsen, Tomaten, BIO-
Lauch, BIO-Zwiebel, Kokosmilch)
(vegan)

Nudeln mit
Lachs-Spinat-
Sahnesauce
a1, d, g, *

Pasta a1
Bolognese
(BIO-Rind)*

Kichererbsen-
Curry *
(Kichererbsen, Tomaten, BIO-
Lauch, BIO-Zwiebel, Kokosmilch)
& saure Sahne g

Nudeln mit
Käse-
Sahnesauce
a1, g, *

Pasta
alla Norma a1, g, *
(Tomatensauce, Aubergine,
Käse)

Beilage

Karottensticks
(BIO)

Naan-Brot a1

Salat*
(mit BIO-Babyspinat)

Gemüsesticks
(BIO)

Nachtisch

Grißpudding mit
Frucht a1, g

BIO-Obst der
Saison

BIO-Obst der
Saison

Vanillepudding g

Allergene und
Zusatzstoffe

a1, c, g
Kann Spuren von
*Milch, Soja, Sellerie
und Senf enthalten

a1, g
Kann Spuren von
*Gluten, Soja, Sellerie
und Senf enthalten

a1, d, g
Kann Spuren von
*Soja, Sellerie und
Senf enthalten

a1, g
Kann Spuren von
*Soja, Sellerie und Senf
enthalten

Siehe Snack- und
Getränkeliiste

Änderungen
vorbehalten!

Tipp des
Tages:

Schaut auf die
Tafel am
Mensa-
Eingang

HINWEIS: in unserer Küche werden u.a. glutenhaltige Backwaren verarbeitet. Daher können wir nicht garantieren, dass Mittagessen, die ohne glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden, vollständig glutenfrei sind!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menü I

Tipp des
Tages:

Menü II
(vegetarisch)

Schaut auf die
Tafel am
Mensa-
Eingang

Beilage

**KEINE
LUNCHBOX!!!**

Unterrichtsende
11.05 Uhr

Nachtisch

Allergene und
Zusatzstoffe

Siehe Snack- und
Getränkeliiste

Änderungen
vorbehalten!

Schöne Ferien!!!



Eure

LUNCHBOX

wünscht

Frohe Weihnachten

und

einen guten Rutsch
ins Neue Jahr !!