






## Martin-Niemöller-Schule

	DGE-Menü		Menü A/Smarteating		Menü B		Menü C	Menü D
Montag	<b>BIO-Dillkarotten<sup>2</sup></b> Putenrostbratwurst <sup>5,7</sup> mit Balkansoße <sup>2,5,1</sup> Nudeln <sup>1</sup> Frischobst <sup>3</sup>				Brötchen <sup>1</sup> Bauernsuppe <sup>8</sup> (mit <b>BIO</b> -Kartoffeln, Lauch, Möhre, Zucchini und Sellerie) <b>B1:</b> vegetarisch <b>B2:</b> mit <b>Geflügelwurstchen<sup>2,5,7</sup></b> Frischobst <sup>3</sup>		1 Brötchen <sup>1</sup> Salatbuffet <sup>2,8,6,1,MSn</sup> Frischobst <sup>3</sup>	Rohkost <sup>8</sup> Nudelbar <sup>1,1M</sup> Frischobst <sup>3</sup>
Dienstag	<b>Waldorfsalat<sup>2,8,6,1,MSn,3,Sn</sup></b> (mit Sellerie, Apfel, Ananas und Walnüssen) Schweinefiletgeschnetzeltes „Westfälisch“ <sup>4,10,1,Sn</sup> mit Spitzkohl und Möhren <b>BIO-Kartoffeln<sup>10</sup></b> Pflaumen-Zimt-Joghurtspeise <sup>M</sup>				Rohkost <sup>8</sup> <b>B1:</b> Ravioli <sup>5,1,1M</sup> mit Spinat-Ricotta-Füllung mit Tomatensoße <sup>1,1M</sup> <b>B2:</b> Pizza „Margherita“ <sup>10,1,1M</sup> Pflaumen-Zimt-Joghurtspeise <sup>M</sup>		1 Brötchen <sup>1</sup> Salatbuffet <sup>2,8,6,1,MSn</sup> Pflaumen-Zimt-Joghurtspeise <sup>M</sup>	Rohkost <sup>8</sup> Nudelbar <sup>1,1M</sup> Pflaumen-Zimt-Joghurtspeise <sup>M</sup>
Mittwoch	Rohkost <sup>8</sup> Blumenkohl im Backteig <sup>7,1</sup> mit Barbecuesoße <sup>8,1</sup> Reis Frischobst <sup>3</sup>		<b>Gemüsesalat<sup>2,8,6,1,MSn</sup></b> (mit Möhren, Blumenkohl, Erbsen und Mais) Hähnchennuggets <sup>7,1</sup> mit Barbecuesoße <sup>8,1</sup> Reis Frischobst <sup>3</sup>				1 Brötchen <sup>1</sup> Salatbuffet <sup>2,8,6,1,MSn</sup> Frischobst <sup>3</sup>	<b>Gemüsesalat<sup>2,8,6,1,MSn</sup></b> (mit Möhren, Blumenkohl, Erbsen und Mais) Nudelbar <sup>1,1M</sup> Frischobst <sup>3</sup>
Donnerstag	<b>Bunter Krautsalat<sup>2,3,Sn</sup></b> mit grüner Paprika und Möhre <b>Seelachsfilet (paniert)<sup>1,6,F,1,1M</sup></b> mit Remoulade <sup>2,8,6,1,MSn</sup> <b>BIO-Kartoffeln<sup>10</sup></b> Apfelkuchen <sup>2,5,6,1</sup>				Brötchen <sup>1</sup> Anatolische Gemüsepfanne <sup>2,1,1M</sup> (mit Weißkohl, Tomaten + Hirtenkäse) mit Reis Apfelkuchen <sup>2,5,6,1</sup>		1 Brötchen <sup>1</sup> Salatbuffet <sup>2,8,6,1,MSn</sup> Apfelkuchen <sup>2,5,6,1</sup>	<b>Bunter Krautsalat<sup>2,3,Sn</sup></b> mit grüner Paprika und Möhre Nudelbar <sup>1,1M</sup> Apfelkuchen <sup>2,5,6,1</sup>
Freitag	<b>Mischsalat<sup>2,8,6,1,MSn</sup></b> (Eisbergsalat, Gurke, Möhre, etc.) Chinakohleintopf <sup>1,1,Sn</sup> mit Lauch und Paprika in Sesamsoße <b>BIO-Vollkornnudeln<sup>1</sup></b> Rote Grütze + Soße mit Vanillegeschmack <sup>2,M</sup>		<b>Mischsalat<sup>2,8,6,1,MSn</sup></b> (Eisbergsalat, Gurke, Möhre, etc.) Hackfleischpfanne mit Schmortgemüse (Möhren, Zwiebeln, Wirsing) Nudeln <sup>1</sup> Rote Grütze + Soße mit Vanillegeschmack <sup>2,M</sup>				1 Brötchen <sup>1</sup> Salatbuffet <sup>2,8,6,1,MSn</sup> Rote Grütze + Soße mit Vanillegeschmack <sup>2,M</sup>	<b>Mischsalat<sup>2,8,6,1,MSn</sup></b> (Eisbergsalat, Gurke, Möhre, etc.) Nudelbar <sup>1,1M</sup> Rote Grütze + Soße mit Vanillegeschmack <sup>2,M</sup>

voll = vollwertig, 2 = Farbstoffe, 3 = Konservierungsstoffe, 4 = Nitritpökelsalz, 5 = Antioxidationsmittel, 6 = geschwärzt, 7 = Phosphat, 8 = Süßungsmittel, E = Erdnuss, Ei = Ei, F = Fisch, G = Glutenthaltiges Getreide, G1 = Weizen, G2 = Roggen, G3 = Gerste, G4 = Grünkern, G5 = Hafer, G6 = Dinkel, K = Krebstiere, M = Milch/Laktose, N = Schalenfrüchte, N1 = Mandeln, N2 = Haselnüsse, N3 = Walnüsse, N4 = Cashewnüsse, S = Sellerie, Se = Sesam, Sj = Soja, Sn = Senf, Sw = geschwefelt, R = Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika, O = täglich und saisonal wechselnd  
**Da bei der Produktion alle 14 Hauptallergene verwendet werden, kann eine Kreuzkontamination nicht ausgeschlossen werden.**

