

SCHULMENSA RUDOLF STEINER SCHULE
SPEISEKARTE VOM 15.01 - 19.01.18

MONTAG

TOMATENSUPPE MIT SAUERRAHM **B**
PENNE **c** MIT KÜRBIS - SAHNESAUCE **B**
HIMBEERJOGHURT **B**

DIENSTAG

ROTE LINSENSUPPE MIT GERÖSTETEN ZUCCHINI **A**
SEMMELEKNÖDEL **c** **E** MIT MANGOLD-SENFGEWÜRZ **B**
ORANGENQUARK **B**

MITTWOCH

GRÜNKERNSUPPE **c** MIT FRISCHEM MAYORAN **A**
GYROS, TSATSIKI **B** U. TOMATENREIS
BLÄTTERTEIGTASCHEN **c** MIT FETA **B**, ZUCCHINI U. AUBERGINEN
NOUGATPUDDING **B**

DONNERSTAG

KICHERERBSENSUPPE MIT FRISCHEM SCHNITTLAUCH **A**
GEFÜLLTE PAPRIKA **B** **D** MIT LINSEN, REISNUDELN **c** UND TOMATENSAUCE
BIO-APFEL

FREITAG

KÜRBIS- BOHNENEINTOPF **A**
PFANNUCKEN **E** MIT APFELMUS **B** **C**

Wir verarbeiten Obst und Gemüse aus dem Bio-Anbau. Durch den Verzicht auf eine Voranmeldung der Essensteilnehmer sowie durch Witterungseinflüsse kann es zu kurzfristigen Speiseplanänderungen kommen. Wir bitten dafür um Ihr Verständnis. Wir verwenden bis auf wenige Ausnahmen keine kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe. Eine Liste hierzu sowie zu den Allergenen finden Sie als Aushang im Schaukasten.

VEGAN: **A** , LACTOSE: **B** , GLUTEN: **C** , SELLERIE: **D** , EI: **E**