Rudolf Steiner Schule Witten

Menükarte 28.09.2026 – 02.10.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Großes buntes Salatbuffet				
Menü 1	Blumenkohl mit Paprika und Knoblauch mariniert, Cocktailsauce und Quinoa F,J vegan	Chilli sin Carne mit Bulgur, Kidneybohnen und Sour Creme A1,G,I	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Erbsen A1,D,G	Reis mit gehacktem Soja, Shiitake, Frühlingslauch, Krautsalat und Misodip F,I,J,K vegan	Gebratene Drillinge mit Zwiebeln, Frischkäse-Dattel-Dip und Spitzkohlgemüse F,G,I
Menü 2	Kartoffelgratin mit Mangold G	Gebratener Reis mit Brokkoli, geräuchertem Tofu, pikanten roten Linsen und Erdnussauce E,F,I Vegan	Balsamico Linsen mit Hirtenkäse, Ofengemüse und Kräuterquark F,G,I	Hausgemachte Käse-Spätzle mit Schnittlauch und Röstzwiebeln A1,C,G	Gebackenes Ei mit Creme Spinat und Croûtons A1,C
Pastatheke	Nudeln mit Sauce vegan A1	Nudeln mit Sauce vegan A1	Nudeln mit Sauce vegan A1	Nudeln mit Sauce vegan A1	
Dessert	Fruchtjoghurt G	Frisches Obst	Blaubeerstreusel A1,C	Frisches Obst	Cassiskratzeis

Legende Allergene:

A) glutenhaltig glutenhaltig (A1 Weizen, A2 Roggen, A3 Gerste, A4 Hafer, A5 Dinkel, A6 Kamut, A7 Hybridstämme)
B) enthält Krebstiere
C) enthält Eier
D) enthält Fisch
E) enthält Erdnüsse
F) enthält Soja
G) enthält Milch
H) enthält Schalenfrüchte (H1 Mandel, H2Haselnuss, H3 Walnuss, H4 Cashew, H5 Pecannus, H6 Paranuss, H7 Pistazie, H8 Macadamianuss, H9 Queenslandnuss)
I) enthält Sellerie
J) enthält Senf
K) enthält Sesamsamen
L) enthält Schwefeldioxid/ Sulfite
M) enthält Lupinen
N) enthält Weichtiere

Legende Zusatzstoffe:

1) mit Farbstoff
2) mit Konservierungsstoff
3) mit Antioxidationsmittel
4) mit Geschmacksverstärker
5) geschwefelt
6) geschwärzt
7) gewachst
8) mit Süßungsmittel
9) Aspartam- Phenylalaninquelle
10) mit Phosphat
11) coffeinhaltig
12) chininhaltig