Rudolf Steiner Schule Witten

Menükarte 09.11.2026 – 13.11.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Großes buntes Salatbuffet				
Menü 1	Butterkartoffeln mit Dill, Parmesan und Filderkraut C,G	Selleriesuppe mit Austernpilzen, Petersilie und knusprigem Baguette A1,G,I	Grünkohleintopf mit Kartoffeln und Mettenden J	Indisches Linsencurry mit Aubergine, Paprika, Zwiebeln und Basmati I vegan	Gebackener Camembert mit Preiselbeeren, Roter Bete und Salzkartoffeln A1,C,G
Menü 2	Kräuterrisotto mit Bacon und Champignons G,I	Österreichische Kasknödel mit Bratensauce und Rotkohl A1,C,F,G,I	Mit Feta gefüllte Auberginen mit Couscous, und Tomatensauce A1,C,G,I	Kürbistarte mit Zwiebeln und Sesam A1,C,G,K	Quinoa mit Erdnuss-Ingwer-Crumble, Teriyaki-Blumenkohl und Sesam-Mayo E,F,I,J,K vegan
Pastatheke	Nudeln mit Sauce vegan A1	Nudeln mit Sauce vegan A1	Nudeln mit Sauce vegan A1	Nudeln mit Sauce vegan A1	Nudeln mit Sauce vegan A1
Dessert	Mango Lassi G	Frisches Obst	Schokoladen-Dinkel-Plätzchen A5,G	Frisches Obst	Frischkäse mit Preiselbeeren und Streuseln A1,G

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