Rudolf Steiner Schule Witten

Menükarte 16.11.2026 – 20.11.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Großes buntes Salatbuffet				
Menü 1	Rosmarin Kartoffeln mit Bohnenragout, Guacamole, Cocktailsauce und Schnittlauch C,F,G,J	Lachsfilet Sojasauce mit Sesam Marinade, Frühlingslauch, Spitzkohl und Jasminreis	Kartoffel-Schnittlauchpüree mit Speck, gebratenen Champignons und bunte Bete G	Kritharaki mit mediterranem Gemüse, Olivenöl, Basilikum und Kräuterdip A1,F,J vegan	Möhreneintopf mit Geflügelwürstchen und Liebstöckel I
Menü 2	Cremige Polenta mit Gorgonzola, Kirschtomaten, Schwarzkohl und Pinienkernen G,I	Batate aus dem Ofen mit Chipotle-Mayo und Cole Slaw C,G,J	Rote Linsensuppe mit Cumin und Koriander I vegan	Ofenkürbis mit Curry-Zucchini, roten Zwiebeln und Hirtenkäse und Quinoa G	Gemüsepfannkuchen mit Ingwer, Süß-saurer Sauce, Minz-Joghurt und Reis A1,C,F,G,K
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	Quark mit Birnenkompott und Zimt G	Frisches Obst	Obstsalat mit Joghurt und Baiser C,G	Frisches Obst	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce A1,C,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