










SPEISEPLAN Richard von Weizsäcker Gesamtschule

	Montag 17.01.2022	Dienstag 18.01.2022	Mittwoch 19.01.2022	Donnerstag 20.01.2022	Freitag 21.01.2022
Gericht 1	 Cannelloni mit Ricotta und Spinat in Tomatensauce A,A1,C,G,G1,I,5		 Cremiger Milchreis mit Roter Grütze G,G1	 Vegetarische Maultaschen in Paprikasauce A,A1,A2,A3,C,G1,I,J,1,3	
Gericht 2	  Gegrillte Hähnchenbrust in Kräuterrahmsauce mit Brokkoli und Vollkornreis A1,A2,A3,G,G1,J,1,3		  Paniertes Alaska-Seelachsfilet auf Rahmspinat mit Kartoffeln A1,A2,A3,D,G,G1,J,1,3	  Lahmacun (Weizenfladen mit Rindfleisch und Paprika) dazu Joghurtsauce und Salat A1,C,G,J,1,8	
Pastabar	Pasta mit Saucen A1,A2,A3,A4,C,F,G,I,J,L,1,2,3,7,8		Pasta mit Saucen A1,A2,A3,A4,C,F,G,I,J,L,1,2,3,7,8	Pasta mit Saucen A1,A2,A3,A4,C,F,G,I,J,L,1,2,3,7,8	
Salatangebot	Salat mit Joghurt-, Essig-Öl-oder Balsamico-Dressing C,G,J,L,1,2,3,5,8		Salat mit Joghurt-, Essig-Öl-oder Balsamico-Dressing C,G,J,L,1,2,3,5,8	Salat mit Joghurt-, Essig-Öl-oder Balsamico-Dressing C,G,J,L,1,2,3,5,8	
Dessertangebot	Wechselndes Angebot		Wechselndes Angebot	Wechselndes Angebot	



Die mit dem Apfel-Symbol markierten Speisen entsprechen unserer Empfehlung für eine ausgewogene Ernährung.

Änderungen vorbehalten