



Die Menüauswahl in Grün entspricht dem „DGE Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“

Speiseplan der Mensa vom 14.1.-18.1.2019 KW 3



Menü 1

Menü 2 vegetarisch/vegan

Montag
Hähnchenfiletspieß, Bio-Reis
Ratatouillegemüse (Zucchini, Paprika, Aubergine)
 Dessert: Obst

Waldpilzrahmpfanne ^{C,G,I}, *Bio-Spiralnudeln* ^{A-Weizen,C}
Möhrensalat mit Zitronendressing
 Dessert: Obst

Dienstag
Alaska-Seelachsfilet paniert ^{A Weizen, D}
Remouladensoße ^{C,G}, *Petersilienkartoffeln*
Eisbergsalat mit Gurke und Tomaten, Vinaigrette
 Dessert: Obstsalat

Kartoffelcremesuppe ^{G,I}
Kaiserschmarrn ^{A-Weizen, C,G} mit *Apfelmus*
 Dessert: Obstsalat

Mittwoch
Rindergeschnetzeltes mit Möhrenstreifen ^I
Hausgemachte Stampfkartoffeln ^G
Rote Beete Salat
 Dessert: *Vanillepudding* ^{G,1}

Gemüsestrudel ^{A-Weizen, C,E,F,G,H,I} mit *Kräuterquark* ^G
Rote Beete Salat
 Dessert: *Vanillepudding* ^{G,1}

Donnerstag
Pastizio (Griechischer Nudelauflauf) mit Rinderhackfleisch, Bechamelsoße und Käse überbacken ^{A-Weizen, C, G, I}
 Dessert: *Mandarinenquark* ^G

Griechischer Nudelauflauf mit Brokkoli, Karotten, Paprika, Bechamelsoße und Käse überbacken ^{A-Weizen, C, G, I}
 Dessert: *Mandarinenquark* ^G

Freitag
Bratwurstschnecke (Pute) mit Bratensoße
Röstkartoffeln, Erbsen - und Karottengemüse
 Dessert: Obst

Möhreneintopf mit Kartoffelstückchen ^I **vegan**
Vollkornbrötchen ^{A-Weizen, K}
 Dessert: Obst

An allen Tagen
Nudelbar: Bio-Nudeln ^{A-Weizen}, zwei verschiedene Soßen stehen zur Auswahl (vegetarische- und Fleischsoße)
Salatbar: Frische Salate, frei gewählt, mit Baguette ^{A Weizen} und zwei verschiedenen Salatdressings
 Die Allergendeklaration für die Salat- und Nudelbar finden Sie an der Ausgabetheke

Zu jedem Essen gibt es ein Getränk (ein Glas Wasser)

Das Mensa-Team wünscht all seinen Gästen einen guten Appetit!

Diese Küche ist Bio-zertifiziert nach EG- Öko Verordnung (EG) 834/2007 DE-ÖKO-006

Winter3

Änderungen vorbehalten!



