



Die **Menüauswahl in Grün** entspricht dem „DGE Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“
Speiseplan der Mensa vom 28.10.-1.11.2019 KW 44



Menü 1

Menü 2 *vegetarisch/vegan*

Montag
Hähnchenbrustfilet „natur“
Bio-Reis
Ratatouillegemüse (Zucchini, Paprika, Aubergine)
Dessert: Obst

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

Dienstag
Rindergeschnetzeltes mit Möhrenstreifen ¹
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}

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

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

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

Marokkanische Cous-Cous-Pfanne mit Brokkoli, roten Linsen, Paprika, Joghurt-Minz-Dip ^{A-Weizen,G,I}
Dessert: Mandarinenquark ^G

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

Möhreneintopf mit Kartoffelstückchen ¹ *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 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

Winter3-19

Änderungen vorbehalten!



