

Speiseplan Mensa März 2020

Adalbert-Stifter-GS


KW 10

02. Montag: Döner ^{14,AW,G} zum selbst belegen - mit Putenfleisch, Salat & Dönersoße ^{1,9,10,14,C,G,J}, danach ein Quarkbällchen ^{14,15,AW,C,G}
03. Dienstag: Zartes Paprikagulasch von der Pute ^{14,G} mit Nudeln ^{AW}, danach Obst
04. Mittwoch: Hähnchencrossies ^{AW,AG} mit hausgemachtem Kartoffelpüree ^{14,G} & Gurkensalat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
05. Donnerstag: Mini-Hackfleischbällchen (Rind) ^{15,AW,C,I,J} mit Tomatensoße ^{14,G} dazu Reis, danach Pudding ^{1,14,G}
06. Freitag: Passierte Karotten-Kartoffel-Suppe ^{14,G,I}, danach leckerer Grießbrei ^{14,AW,G} dazu Pflirsichwürfel

KW 11

09. Montag: Geb. Kartoffeltaschen (Tomate-Mozzarella) ^{12,14,G} mit Kräuterquark ^{14,G} & buntem Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
10. Dienstag: Italienische Pasta ^{AW} mit Bolognesesoße (Rind) ^{14,G} & Parmesan ^{14,15,C,G}, danach Apfel-Zimt-Dessert ^{3,14,G}
11. Mittwoch: Hähnchenbrustfilet in Champignon-Rahm-Soße (püriert) ^{14,G} mit Eibly ^{AW}, danach Quarkbällchen ^{14,15,AW,C,G}
12. Donnerstag: Wienerwürstchen (Pute) ^J mit hausgemachtem Kartoffelpüree ^{14,G} und Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
13. Freitag: Broccoli-Rahm-Suppe ^{14,AW,G}, süße Quarkkälchen (ohne Rosinen) ^{14,AW,G} mit Apfelmus ³

KW 12

16. Montag: Pizza "Margherita" ^{12,14,AW,AR,G,L} mit buntem Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
17. Dienstag: Rahmgescnetzeltes von der Pute ^{14,G,I} mit Spätzle ^{15,AW,C}, danach Obst
18. Mittwoch: Passiertes Kohlrabi-Süppchen ^{14,AW,G}, süße Pfannkuchen ^{14,15,AW,C,G} mit Erdbeerkonfitüre
19. Donnerstag: Fränkische Bratwurst ³ mit hausgemachtem Kartoffelpüree ^{14,G}, danach Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
20. Freitag: Seelachsfiletwürfel ^D  in leichter Currysoße ^{14,G} dazu Reis, danach Pflirsichwürfel

KW 13

23. Montag: Hähnchenschenkel mit dunkler Bratensoße ^{14,G,I} & Reis dazu gedämpfte Fingermöhrrchen ^{14,G}
24. Dienstag: Pasta ^{AW} mit Tomaten-Basilikum-Soße ^{14,G} & Parmesan ^{14,15,C,G}, danach Joghurt mit Müsli ^{14,AW,AH,AG,HH,G}
25. Mittwoch: Sahniges Kartoffelgratin ^{14,G} mit buntem Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
26. Donnerstag: Mildes Hähnchen-Kokosmilch-Curry ³ mit Eibly ^{AW}, danach Obst
27. Freitag: Ofenfrischer Schweinebraten ^{14,G,I} mit böhmischen Knödeln ^{14,15,AW,C,G} und Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}

KW 14

30. Montag: Hausgemachte Lasagne "Bolognese" (Rind) ^{1,12,14,15,AW,C,G} und Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
31. Dienstag: Sauerbraten-Ragout ^{3,AG,AW,L} mit leckerem Semmelknödel ^{14,15,AW,C,G}, danach Pudding ^{1,14,G}

Änderungen vorbehalten!

Unsere Speisen enthalten folgende kennzeichnungspflichtige Inhaltsstoffe & Allergene:

Inhaltsstoffe:

1=natürliche Farbst., 2=natürliche Konservierungsst., 3=Antioxidationsm., 4=Geschmacksverst., 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 9=m. Süßungsmittel, 10=m. einer Zuckerart u. Süßungsmittel, 11=Phenylalaninquell, 12=m. Jod salz, 13=m. Nitritpökelsalz, 14=m. Milcheiweiß, 15=Vollei

Allergene:

A=Gluten (AW= Weizen, AD=Dinkel, AH=Hafer, AR = Roggen, AG = Gerste), B=Krebstiere, C=Eier, D=Fisch, E=Erdnüsse, F=Soja, G=Milch & Milchprodukte, H=Schalenfrüchte (HH=Haselnuss, HM=Mandel), I=Sellerie, J = Senf, K=Sesamsamen,

L=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als

10mg/kg oder 10mg/l, M=Lupine, N=Weichtiere

