


Speiseplan März Mensen 2020

Adalbert-Stifter-GS - schweinefleischfrei

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:	Hähnchencrossis ^{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:	Rahmgeschnetzeltes 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:	Geflügelbratwurst ^{12,14,G,I} 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 Fingermöhren ^{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 Putenbraten ^{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

