

# Speiseplan März Mensen 2020

## Adalbert-Stifter-GS - vegetarisch

KW 10

02. Montag: Döner <sup>14,AW,G</sup> zum selbst belegen - mit geb. Fetakäse <sup>14,AW,G</sup> ,Salat & Dönersoße <sup>1,9,10,14,C,G,J</sup>, danach ein Quarkbällchen <sup>14,15,AW,C,G</sup>
03. Dienstag: Nudeltaschen (Kartoffel-Quark-Fülle) <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Paprika-Käsesoße <sup>14,G</sup>, danach Obst
04. Mittwoch: Geb. Kohlrabi-Medaillon <sup>15,AW,C</sup> mit hausgemachtem Kartoffelpüree <sup>14,G</sup> & Gurkensalat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
05. Donnerstag: Bunte Gemüsefrikadelle <sup>15,AW,C</sup> mit Tomatensoße <sup>14,G</sup> dazu Reis, danach Pudding <sup>1,14,G</sup>
06. Freitag: Passierte Karotten-Kartoffel-Suppe <sup>14,G,I</sup>, danach leckerer Grießbrei <sup>14,AW,G</sup> dazu Pflirsichwürfel

KW 11

09. Montag: Geb. Kartoffeltaschen (Tomate-Mozzarella) <sup>12,14,G</sup> mit Kräuterquark <sup>14,G</sup> & buntem Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
10. Dienstag: Pasta <sup>AW</sup> mit Gemüse-Bolognesesoße <sup>14,G,I</sup> & Parmesan<sup>14,15,C,G</sup>, danach Apfel-Zimt-Dessert<sup>3,14,G</sup>
11. Mittwoch: Leckere Spinatknödel <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Parmesan-Soße <sup>14,15,C,G</sup>, danach Quarkbällchen <sup>14,15,AW,C,G</sup>
12. Donnerstag: Gedämpfte Romanesco-Röschen in Béchamelsoße <sup>14,G</sup> dazu Kartoffelpüree <sup>14,G</sup> & Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
13. Freitag: Broccoli-Rahm-Suppe <sup>14,AW,G</sup>, süße Quarkkälchen (ohne Rosinen) <sup>14,AW,G</sup> mit Apfelmus <sup>3</sup>

KW 12

16. Montag: Pizza "Margherita" <sup>12,14,AW,AR,G,L</sup> mit buntem Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
17. Dienstag: Buntes Gemüsegulasch mit Spätzle <sup>15,AW,C</sup>, danach Obst
18. Mittwoch: Passiertes Kohlrabi-Süppchen <sup>14,AW,G</sup>, süße Pfannkuchen <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Erdbeerkonfitüre
19. Donnerstag: Gekochte Eier <sup>15,C</sup> in leichter Senfsoße <sup>14,G,J</sup> mit Kartoffelpüree <sup>14,G</sup>, danach Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
20. Freitag: Rösti-Ecken <sup>12</sup> mit leckerem Kräuter-Quark <sup>14,G</sup> und gemischtem Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>

KW 13

23. Montag: Buntes Ratatouille-Gemüse <sup>14,G</sup> dazu Langkornreis, danach Obst
24. Dienstag: Pasta <sup>AW</sup> mit Tomaten-Basilikum-Soße<sup>14,G</sup> & Parmesan<sup>14,15,C,G</sup>, danach Joghurt mit Müsli <sup>14,AW,AH,AG,HH,G</sup>
25. Mittwoch: Sahniges Kartoffelgratin <sup>14,G</sup> mit buntem Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
26. Donnerstag: Süße Apfelküchle <sup>14,AW,G</sup> mit Vanillesoße <sup>14,G</sup>, danach Obst
27. Freitag: Böhmisches Knödel <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit vegetarischer Soße <sup>14,G,I</sup>, danach Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>

KW 14

30. Montag: Hausgemachte Gemüse-Lasagne <sup>1,12,14,15,AW,C,G,I</sup> und Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
31. Dienstag: Deftige Rahmschwammerl <sup>14,G</sup> mit leckerem Semmelknödel <sup>14,15,AW,C,G</sup>, danach Pudding <sup>1,14,G</sup>

### 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

