

Mensen - Speiseplan Juli 2026

Adalbert-Stifter-Schule - Vegetarisch

KW 27

01. Mittwoch: Mediterranes Gemüse 14,G dazu Kartoffeln 14,G, danach Früchte-Joghurt 14,G
 02. Donnerstag: Hausgem. Spinatknödel 14,15,AW,AR,C,G in feiner Käsesoße 14,15,C,G,danach Obst
 03. Freitag: Ital. Pasta AW mit Soja-Bolognese 14,G,F,I dazu ger. Hartkäse 14,15,C,G, Gemüse-Rohkost

KW 28

06. Montag: Kartoffeltaschen (Tomate-Frischkäse) 12,14,G mit Paprika-Quark 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L
 07. Dienstag: Vollkorn-Pasta AW mit Gemüse-Bolognesesoße 14,G,I dazu ger. Hartkäse 14,15,C,G, Obst
 08. Mittwoch: Bunte Gemüse-Köttbullar^{15,C} mit Rahmsoße^{14,G} & Kartoffeln^{14,G}, danach Salat^{1,3,14,G,J,L}
 09. Donnerstag: Feine Kohlrabi-Suppe 14,G,I, süße Pfannkuchen 14,15,AW,C,G mit Erdbeerkonfitüre
 10. Freitag: Pasta^{AW} mit Zucchini-Frischkäse-Soße^{14,G} & ger. Hartkäse 14,15,C,G,Stracciatella-Quark^{14,G}

KW 29

13. Montag: Geb. Camembert 14,AW,G mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G & Preiselbeeren, Salat 1,3,14,G,J,L
 14. Dienstag: Schmetterlings-Nudeln AW mit Tomaten-Soße 14,G dazu ger. Hartkäse 14,15,C,G, Obst
 15. Mittwoch: Buntes Gemüse-Gulasch 14,G,I mit Eier-Spätzle 14,15,AW,C,G, danach Zitronen-Joghurt 14,G
 16. Donnerstag: Gnocchi 15,C mit Ratatouille-Gemüse^{14,G} dazu ger. Hartkäse^{14,15,C,G},danach Salat 1,3,14,G,J,L
 17. Freitag: Kichererbsen-Gemüse-Curry 3 mit Langkornreis, danach Apfelmark 3

KW 30

20. Montag: Hausgemachte Lasagne von Blattspinat & Rahm 1,12,14,15,AW,C,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L
 21. Dienstag: Valess-Kräuter-Geschnetzeltes 14,15,AH,AW,C,G mit Spätzle 14,15,AW,C,G, Pudding 1,14,G
 22. Mittwoch: Feine Kürbis-Falafel mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L
 23. Donnerstag: Tortellini "Gemüse" 12,14,AW,G mit Rahm-Soße^{14,G} dazu ger. Hartkäse^{14,15,C,G},Früchte-Joghurt^{14,G}
 24. Freitag: Böhmisches Knödel 14,15,AW,C,G mit vegetarischer "Bratensoße" 14,G,I, danach Salat 1,3,14,G,J,L

KW 31

27. Montag: Feine Kartoffelpuffer 15,AH,AW,C mit Apfelmark 3, danach Obst
 28. Dienstag: Italienische Pasta AW mit Spinat-Frischkäse-Soße 14,G dazu ger. Hartkäse 14,15,C,G,Obst
 29. Mittwoch: Saftige, gratinierte Käsespätzle 14,15,AW,C,G mit Röstzwiebeln AW, danach Salat 1,3,14,G,J,L
 30. Donnerstag: Geb. Blumenkohl 15,AW,C mit Kartoffeln 14,G & Remoulade 1,2,9,14,15,AW,C,G,J, danach Obst
 31. Freitag: Veggie-Bratwurst im Dinkelbrötchen AD,AR, danach Obst

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