


# Mensen Speiseplan - Juli 2026

## Adalbert-Stifter-Schule - schweinefleischfrei


KW 27

01. Mittwoch: Seehechtfilet "natur"  D in Dill-Rahm 14,G dazu Kartoffeln 14,G,Früchte-Joghurt14,G  
02. Donnerstag: Putengeschnetzeltes 14,G mit Zartweizen-Ebly AW, 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 Bolognesesoße 14,G (Rind)dazu ger. Hartkäse 14,15,C,G, danach Obst  
08. Mittwoch: Mini-Hack-Bällchen(Geflügel)12,14,15,C,G,J in Rahmsoße14,G dazu Kartoffeln14,G,Salat1,3,14,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: Geflügel-Leberkäse 2 mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G, danach 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: Paprika-Puten-Gulasch 14,G mit Eier-Spätzle 14,15,AW,C,G, danach Zitronen-Joghurt 14,G  
16. Donnerstag: Gnocchi 15,C mit Lachs-Sahne-Soße14,D,G  dazu ger. Hartkäse 14,15,C,G, Salat 1,3,14,G,J,L  
17. Freitag: Kichererbsen-Gemüse-Curry 3 mit Langkornreis, danach Apfelmark 3

KW 30

20. Montag: Hausgemachte Lasagne "Bolognese" (Rind) 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: Hähnchencrossies AW,AG mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L  
23. Donnerstag: Tortellini "Lachs"12,14,AW,D,G  mit Rahm-Soße14,G, ger. Hartkäse14,15,C,G,Früchte-Joghurt14,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: Fischrikadelle AW,D  mit Kartoffeln 14,G & Remoulade 1,2,9,14,15,AW,C,G,J, Obst  
31. Freitag: Geflügel-Bratwurst 8 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