

# Speiseplan Mensen - Juni 2024

## Adalbert-Stifter-GS - vegetarisch

KW 23

- 03. Montag: Döner AW (zum selbst belegen) mit Soja-Geschnetzeltem F, Salat & hausgem. Soße 3,14,15,C,G,J,Obst
- 04. Dienstag: Mediterranes Ratatouille-Gemüse mit Vollkorn-Nudeln AW, danach Obst
- 05. Mittwoch: Buntes Kichererbsen-Kokos-Curry mit Vollkornreis, danach Gemüse-Rohkost
- 06. Donnerstag: Saftige, gratinierte Käsespätzle 14,15,AW,C,G dazu Röstzwiebeln AW & Salat 1,3,14,G,J,L
- 07. Freitag: Ital. Pasta AW mit Brokkoli-Soße 14,G & Parmesan 14,15,C,G, danach Früchte-Joghurt 14,G

KW 24

- 10. Montag: Hausgemachte Pizza "Margherita" 14,AW,G mit butem Salat 1,3,14,G,J,L
- 11. Dienstag: Leckerer Gemüsegulasch 14,G,I mit Vollkorn-Nudeln AW, danach Salat 1,3,14,G,J,L
- 12. Mittwoch: Bunte Gemüse-Köttbullar 15,C in Curry-Soße 14,G & Vollkornreis, danach Pudding 1,14,G
- 13. Donnerstag: Feine Gemüse-Suppe 14,G,I, danach Pfannkuchen 14,15,AW,C,G mit Erdbeerkonfitüre
- 14. Freitag: Gnocchi 15,C mit Tomaten-Basilikum-Soße 14,G & Parmesan 14,15,C,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L

KW 25

- 17. Montag: Hausgemachte Lasagne von Blattspinat & Rahm 1,12,14,15,AW,C,G, dazu Salat 1,3,14,G,J,L
- 18. Dienstag: Vollkorn-Pasta AW mit Gemüse-Bolognese 14,G & Parmesan 14,15,C,G, danach Obst
- 19. Mittwoch: Kräuter-Rahm-Champignons 14,G mit Spätzle 14,15,AW,C,G, danach Apfelmark 3
- 20. Donnerstag: Tortelloni "Gemüsefüllung" 12,14,AW,G mit Zucchini-Soße 14,G & Parmesan 14,15,C,G, Salat 1,3,14,G,J,L
- 21. Freitag: Böhmisches Knödel 14,15,AW,C,G mit Gemüse-Soße 14,G,I & Kohlrabigemüse 14,G, Salat 1,3,14,G,J,L

KW 26

- 24. Montag: Geb. Fetakäse 14,AW,G mit Kartoffeln 14,G & Remoulade 1,2,9,14,15,AW,C,G, Obst
- 25. Dienstag: Vollkorn-Pasta AW mit Soja-Bolognesesoße 14,G,F,I & Parmesan 14,15,C,G, Gemüse-Rohkost
- 26. Mittwoch: Gefüllte Paprikaschote AW dazu Tomatenreis und Gurkenquark 14,G, danach Obst
- 27. Donnerstag: Bunte Gemüse-Nuggets 14,AW,AG,G mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L
- 28. Freitag: Saftiger Nudel-Tomaten-Auflauf mit Mozzarella überbacken 14,AW,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L

### 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



DE-ÖKO-006

Die verwendeten Bio-Komponenten werden durch das Wort "BIO" - gekennzeichnet.