


Speiseplan Mensen - März 2023

Adalbert-Stifter-GS - schweinefleischfrei

KW 09

01. Mittwoch: Leckere Hähnchencrossies AW,AG mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G, danach Salat 3,14,G,J,L
 02. Donnerstag: Gedämpfte Blumenkohlröschen in dunkler Rahmsoße^{14,G} dazu Vollkornnudeln AW, danach Obst
 03. Freitag: Saftige, gratinierte Käsespätzle 14,15,AW,C,G mit Röstzwiebeln AW, dazu Salat 3,14,G,J,L


KW 10

06. Montag: Geb. Fischstäbchen  AW,D mit Erbsen-Gemüse 14,G & Salzkartoffeln 14,G, danach Obst
 07. Dienstag: Vollkorn-Pasta AW in Zucchini-Sahne-Soße (püriert) 14,G & Parmesan 14,15,C,G, danach Früchtejoghurt 14,G
 08. Mittwoch: Hackfleischküchle (Geflügel) 12,14,15,AW,C,G,J mit feinem Kohlrabi-Gemüse 14,G & Salzkartoffeln 14,G
 09. Donnerstag: Feines Karotten-Süppchen 14,G,I, danach Grießbrei 14,AW,G mit Pfirsichwürfeln (kalt)
 10. Freitag: Orient. Falafel-Bällchen^{12,AW} mit Tomatenreis & mildem Tsatsiki^{14,G},danach Obst


KW 11

13. Montag: Hausgemachte Gemüse-Bolognese 1,12,14,15,AW,C,G,I dazu Salat 3,14,G,J,L
 14. Dienstag: Hähnchen-Möhren-Geschnetzeltes 14,G mit Vollkorn-Reis, danach Obst
 15. Mittwoch: Vollkorn-Pasta AW in Tomaten-Kräuter-Soße 14,G & Parmesan 14,15,C,G, danach Salat 3,14,G,J,L
 16. Donnerstag: Gedämpftes Brokkoli-Gemüse in Rahmsoße^{14,G} dazu Eier-Spätzle^{14,15,AW,C,G}, Joghurt mit Müsli^{14,AW,AH,AG,HH,G}
 17. Freitag: Putenbraten 14,G,I mit Böhmisches Knödeln 14,15,AW,C,G & gedämpf. Blumenkohl 14,G, danach Salat 3,14,G,J,L

KW 12

20. Montag: Hausgemachte Pizza "Margherita" 14,AW,G mit buntem Salat 3,14,G,J,L
 21. Dienstag: Fischfrikadelle  14,15,AW,C,D,G,J mit Salzkartoffeln 14,G & Rote-Beete-Quark 9,14,G, danach Salat 3,14,G,J,L
 22. Mittwoch: Gnocchi 15,C mit Spinat-Frischkäse-Soße 14,G & Parmesan^{14,15,C,G},Gemüserohkost mit Kräuterquark^{14,G}
 23. Donnerstag: Wienerwürstchen (Pute) J mit Kartoffelpüree 14,G & Kohlrabi-Gemüse 14,G, danach Früchtejoghurt 14,G
 24. Freitag: Saftiger Nudel-Hackfleisch-Auflauf (Rind) 14,AW,G mit Salat 3,14,G,J,L

KW 13

27. Montag: Kartoffel-Gemüse-Puffer 15,AH,C mit buntem Paprika-Quark-Dip 14,G, danach Gemüse-Rohkost
 28. Dienstag: Gefüllte Paprikaschote (vegan) AW mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G, danach Salat 3,14,G,J,L
 29. Mittwoch: Vollkorn-Pasta AW mit Bolognesesoße 14,G, (Rind) & Parmesan 14,15,C,G,danach Pudding 1,14,G
 30. Donnerstag: Seelachswürfel  in Dill-Rahm-Soße 14,G dazu Vollkorn-Reis & Karotten-Gemüse 14,G, Obst
 31. Freitag: Geflügel-Bratwurst 12,14,G,I im Brötchen AW,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