

# Speiseplan Mensen - März 2023

## Adalbert-Stifter-GS - vegetarisch

KW 09

01. Mittwoch: Geb. Camembert <sup>14,AW,G</sup> mit hausgem. Kartoffelpüree <sup>14,G</sup> & Preiselbeeren, danach Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>  
 02. Donnerstag: Gedämpfte Blumenkohlröschen in dunkler Rahmsoße<sup>14,G</sup> dazu Vollkornnudeln <sup>AW</sup>, danach Obst  
 03. Freitag: Saftige, gratinierte Käsespätzle <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Röstzwiebeln <sup>AW</sup>, dazu Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>

KW 10

06. Montag: Bunte Gemüsefrikadelle <sup>12,14,15,AW,C,G</sup> mit Erbsen-Gemüse <sup>14,G</sup> & Salzkartoffeln <sup>14,G</sup>, danach Obst  
 07. Dienstag: Vollkorn-Pasta <sup>AW</sup> in Zucchini-Sahne-Soße (püriert) <sup>14,G</sup> & Parmesan <sup>14,15,C,G</sup>, danach Früchtejoghurt <sup>14,G</sup>  
 08. Mittwoch: Bunte Gemüse-Köttbullar <sup>15,C</sup> mit feinem Kohlrabi-Gemüse <sup>14,G</sup> & Salzkartoffeln <sup>14,G</sup>  
 09. Donnerstag: Feines Karotten-Süppchen <sup>14,G,I</sup>, danach Grießbrei <sup>14,AW,G</sup> mit Pfirsichwürfeln (kalt)  
 10. Freitag: Orient. Falafel-Bällchen<sup>12,AW</sup> mit Tomatenreis & mildem Tsatsiki<sup>14,G</sup>,danach Obst

KW 11

13. Montag: Hausgemachte Gemüse-Bolognese <sup>1,12,14,15,AW,C,G,I</sup> dazu Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>  
 14. Dienstag: Mediterranes Ratatouille-Gemüse mit Vollkorn-Reis, danach Obst  
 15. Mittwoch: Vollkorn-Pasta <sup>AW</sup> in Tomaten-Kräuter-Soße <sup>14,G</sup> & Parmesan <sup>14,15,C,G</sup>, danach Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>  
 16. Donnerstag: Gedämpftes Brokkoli-Gemüse in Rahmsoße <sup>14,G</sup> dazu Eier-Spätzle <sup>14,15,AW,C,G</sup>,Joghurt mit Müsli<sup>14,AW,AH,AG,HH,G</sup>  
 17. Freitag: Böhmisches Knödel <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit vegetarischer Soße <sup>14,G,I</sup> & Blumenkohl-Gemüse <sup>14,G</sup>, danach Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>

KW 12

20. Montag: Hausgemachte Pizza "Margherita" <sup>14,AW,G</sup> mit buntem Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>  
 21. Dienstag: Seukendorfer Salzkartoffeln <sup>14,G</sup> mit Rote-Beete-Quark <sup>9,14,G</sup> und buntem Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>, danach Obst  
 22. Mittwoch: Gnocchi <sup>15,C</sup> mit Spinat-Frischkäse-Soße <sup>14,G</sup> & Parmesan<sup>14,15,C,G</sup>,Gemüserohkost mit Kräuterquark<sup>14,G</sup>  
 23. Donnerstag: Geb.Camembert <sup>14,AW,G</sup> mit Kartoffelpüree<sup>14,G</sup> & Preiselbeeren & Kohlrabi-Gemüse<sup>14,G</sup>, Früchtejoghurt<sup>14,G</sup>  
 24. Freitag: Saftiger Nudel-Gemüse-Auflauf <sup>14,AW,G,I</sup> mit Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>

KW 13

27. Montag: Kartoffel-Gemüse-Puffer <sup>15,AH,C</sup> mit buntem Paprika-Quark-Dip <sup>14,G</sup>, danach Gemüse-Rohkost  
 28. Dienstag: Gefüllte Paprikaschote (vegan) <sup>AW</sup> mit hausgem. Kartoffelpüree <sup>14,G</sup>, danach Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>  
 29. Mittwoch: Vollkorn-Pasta <sup>AW</sup> mit Soja-Bolognesesoße <sup>14,G,F</sup> & Parmesan <sup>14,15,C,G</sup>, danach Pudding <sup>1,14,G</sup>  
 30. Donnerstag: Vollkorn-Reis mit Dill-Rahm-Soße <sup>14,G</sup> & Karotten-Gemüse <sup>14,G</sup>, Obst  
 31. Freitag: Geb. Fetakäse <sup>14,AW,G</sup> im Brötchen <sup>AW,AR</sup> & Preiselbeeren, 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