

Speiseplan Mensa Januar 2021

Mittelschule am Turm - vegetarisch



KW 1

- 04. Montag
- 05. Dienstag
- 06. Mittwoch
- 07. Donnerstag
- 08. Freitag

KW 2

- 11. Montag: Pizza "Magherita" ^{12,14,AW,AR,AG,G,J,L} mit buntem Salat ^{3,14,G,J,L}
- 12. Dienstag: Feines Gemüsegulasch mit Spätzle ^{15,AW,C} danach Schokoquark ^{14,G}
- 13. Mittwoch: Orientalische Falafelbällchen ^{12,AW} mit Tomatenreis und mildem Tsatsiki ^{14,G}, danach Obst
- 14. Donnerstag: Cremige Karottensuppe ^{14,G}, danach süße Quarkkälchen (ohne Rosinen) ^{14,AW,G} mit Apfelmus ³
- 15. Freitag: **kein Essen**

KW 3

- 18. Montag: Geb. Fetakäse ^{14,AW,G} mit Salzkartoffeln ^{14,G} und Remoulade ^{1,2,9,14,15,AW,C,J}, danach Obst
- 19. Dienstag: Buntes Ratatouille-Gemüse mit Reis, danach Pfirsichwürfel
- 20. Mittwoch: Mini-Germknödel (Heidelbeerfülle) ^{1,15,AW,C} mit Vanillesoße ^{14,G}, danach Obst
- 21. Donnerstag: Feine Bergkäsenocken ^{14,15,AW,C,G} mit Parmesansoße ^{14,15,C,G}, danach Apfel-Quark-Dessert ^{3,14,G}
- 22. Freitag: **kein Essen**

KW 4

- 25. Montag: Saftige Käsespätzle ^{14,15,AW,C,G} mit Röstzwiebeln ^{AW} und buntem Salat ^{3,14,G,J,L}
- 26. Dienstag: Italienische Pasta ^{AW} mit Gemüsebolognese ^{14,G,I} und Parmesan ^{14,15,C,G} danach Früchte-Joghurt ^{14,G}
- 27. Mittwoch: Leckerer Milchreis ^{14,G} mit Apfel-Zimt-Kompott (warm), danach Obst
- 28. Donnerstag: Gefüllte Nudeltaschen(Kartoffel-Quark-Fülle) ^{14,15,AW,C,G} mit Paprika-Käse-Soße ^{14,G}, danach Salat ^{3,14,G,J,L}
- 29. Freitag: **kein Essen**

Betriebsurlaub von 23.12.20 - 06.01.21

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