Monat: **Oktober 2021** **Schulspeiseplan Mensa Sportschule** **DE-ÖKO-070**

Woche	Gericht	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.10.2021 bis 01.10.2021	Essen A					Backfisch(a,13) mit Petersiliensoße(a,21) dazu Kartoffeln und Möhrengemüse
	Essen B					Couscous-Pfanne(a) mit Kräutersoße(21,a) dazu Gurkensalat
	Essen C					Weiße Bohneneintopf(i) mit Schweinefleisch dazu eine Scheibe Brot(a)
	Essen D					Hähnchensteak mit Tomate und Käse überbacken, leichte Currysoße und Reis
	Dessert					Vanillepudding(21,6,20)
04.10.2021 bis 08.10.2021	Essen A	Kleine Hackfleischröllchen(a,12,13) (Schwein) dazu Paprikasoße(a) und Kartoffeln 451 Kcal Fett 18g KH 48g EW 22g	Türkische Linsensuppe(a,i) mit orientalischen Gewürzen dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Paprikatopf (21,a,i) mit Vollkornreismischung dazu eine Scheibe **Vollkornbrot**(a)	Kartoffel-Kürbiseintopf mit Speck(15) (Schwein) dazu eine Scheibe **Vollkornbrot**(a)	Rostocker Fischsuppe mit Dill(a,21,i) dazu ein Vollkornbrötchen(a)
	Essen B	Gurkensalat mit saurer Sahne dazu Butter-Dillkartoffeln(21)	Chili con Carne(a,12,i) (Schwein) dazu Reis 382 Kcal Fett 10g KH 51g EW 20g	Hähnchensteak mit Geflügelsoße(a), Maisgemüse und Kartoffeln	Gekochte Eier in Senfsoße(21,a) dazu **Kartoffeln** und Möhrensalat	Kartoffelrösti(a,13) mit Kräuterquark(21) 442 Kcal Fett 12g KH 51g EW 6g
	Essen C	Erbsensuppe mit Rauchfleisch (Schwein)(5,i,15) dazu eine Scheibe **Brot**(a)	Panierte Jagdwurstscheibe(10,12,13,15,j,a) mit Tomatensoße(a) dazu Nudeln(a,13)	Schweinegeschnetzeltes mit Paprika(a) an Pasta(a,13)	Bulette(a,12,13) (Schwein) mit Bratensoße(a), Mischgemüse und Salzkartoffeln	Krautgulasch vom Schwein(a) mit Kartoffeln 341 Kcal Fett 8g KH 43g EW 24g
	Essen D	Seelachs natur, gebraten, auf Blattspinat, Kartoffeln und Limonensoße	Kaßlerbraten mit Soße, Grünkohl und Salzkartoffel	hausgemachte Eierkuchen mit Zucker und Apfelmus	scharfe Nudelpfanne(mit Tomate, Zwiebel & Knoblauch) und geriebenen Käse	Bauernfrühstück mit Gewürzgurke
	Dessert	Obst	Fruchtjoghurt(21)	Rohkostsalat	Schokopudding(20,21,6)	Apfel-Möhrensalat
11.10.2021 bis 15.10.2021	Essen A	Deftige Kartoffelsuppe(i) mit Jagdwurstwürfeln (10,12,15,j) dazu eine Scheibe Mischbrot(a) 472 Kcal Fett 19g KH 50g EW 25g	Fruchtige Tomatensoße(a) dazu Nudeln(a,13) und Reibekäse(6) 621 Kcal Fett 11g KH 117g EW 11g	Hefeklöße mit Heidelbeersoße	Wurstgulasch(a,10,12,15,j) (Geflügel) mit Nudeln(a,13)	Bratwurst(12,j) (Schwein) mit Bratensoße(a) dazu Sauerkraut(20) und Kartoffelpüree(21)
	Essen B	Schweineschnitzel mitr Soße, Mischgemüse und Kartoffeln	Hähnchenstreifen in Champignonsoße mit Reis und Erbsengemüse	Schweinebraten Mecklenburger Art, mit Backpflaumensoße, Rosenkohl und Kartoffel	bunter Salatteller mit Kartoffelpüree und 2 Setzeiern	Brühnudeleintopf mit Hühnerfleisch und Marktgemüse
	Essen C					
	Essen D	**FERIEN**	**FERIEN**	**FERIEN**	**FERIEN**	**FERIEN**
	Dessert					
18.10.2021 bis 22.10.2021	Essen A	Tortellini(a,13,i) mit Gemüsefüllung dazu Tomatensoße(21,a) 309 Kcal Fett 13g KH 49g EW 8g	Milchreis mit Zucker und Zimt dazu Apfelmus(9) 392 Kcal Fett 11g KH 57g EW 15g	Kräuterrührei mit Spinat (21) und Salzkartoffeln (5) 392 Kcal Fett 11g KH 57g EW 15g	Kasselergulasch(a,15) mit Paprika dazu Kartoffeln 249 Kcal Fett 1g KH 51g EW 7g	Gabelspaghetti(a,13) mit Soße "Bolognese Art"(12,a,i) dazu Reibekäse(6) 569 Kcal Fett 20g KH 74g EW 23g
	Essen B	Kaßlerkotelett mit Soße, Bohnengemüse und Kartoffel	tomatierter Schweinegulasch mit Nudeln	Schichtkohl mit Rinderhackfleisch, Soße und Salzkartoffel	Asiatische Geflügelpfanne mit Reis	Linseneintopf mit Rauchfleisch
	Essen C					
	Essen D	**FERIEN**	**FERIEN**	**FERIEN**	**FERIEN**	**FERIEN**
	Dessert					
25.10.2021 bis 29.10.2021	Essen A	Pastapfanne(a,13) mit Tomaten und Hirtenkäse(21)	Kräuterquark(21) mit Butter dazu Salzkartoffeln	Käse-Lauchsuppe mit Schweinehackfleisch(12,21,a,i) dazu eine Scheibe	Möhreneintopf(i) mit Kartoffelwürfeln und Petersilie dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Seelachs in Knusperpanade (a,13) mit Kräutersoße(a) dazu Möhrengemüse und
	Essen B	Kohlrabieintopf(i) mit Petersilie und Schweinefleisch dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a) 484 Kcal Fett 20g KH 62g EW 14g	Weißkohleintopf mit Schweinefleisch und Suppengrün(i) dazu eine Scheibe	Chili sin Carne(a,e,i) dazu Reis 372 Kcal Fett 13g KH 50g EW 13g	Topfwurst(a) mit Sauerkraut(20) und Salzkartoffeln	Grüne Bohneneintopf mit Rauchfleisch(15,i) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)
	Essen C	Rinderhacksteak(a,12,13) mit Letschosoße(20) und Reis	Putensteak mit Sauce(a), grüne Bohnen und Kartoffeln 486 Kcal Fett 18g KH 61g EW 21g	Currywurstragout(j,a,12) mit Nudeln 466 Kcal Fett 15g KH 50g EW 30g	Hähnchen- Nuggets(a,13) mit Risi Bisi dazu Curry Dip(20,9)	Süßer Grieß(21) mit Kirschen(20)
	Essen D	hausgemachte Kartoffelpuffer, Zucker & Apfelmus	Couscouspfanne (Tomate, Zwiebel, Paprika) und Parmesankäse	Hähnchenschnitzel mit Gemüserahmsoße und Salzkartoffel	Blumenkohl & Broccoli mit holländischer Soße und Kartoffeln	Rostbrätel Thbüringer Art mit Zwiebelsoße, Bratkartoffeln und Bohnengemüse
	Dessert	Apfelmus(9)	Obst	Rohkostsalat	Quarkspeise(21)	Obst

Änderungen vorbehaltlich !

ohne Fleisch (Geflügel, Schwein, Rind, Fisch)

Zusatzstoffe: 1.gewachst/ 2.geschwärzt/ 3.mit Geschmacksverstärker/ 4.mit Konservierungsstoffen/ 5.geschwefelt/ 6.mit Farbstoffen/ 7.mit Antioxidationsmitteln/ 8.mit Süßungsmittel(n)/9. mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n)/ 10. mit Phosphat / 12. hergestellt aus fein zerkleinertem Fleisch/ 14. mit Salatmayonnaise/ 15. mit Pökelsalz/ 16. koffeinhaltig/ 17. chininhaltig/ 18. mit Milcheiweiß/ 19. mit Pflanzeneiweiß/ 20. mit Stärke/ 22. unter Verwendung von Sahne/ 23. Fettglasur/ 24. mit Taurin/ 25. enthält eine Phenylaninquelle

Allergene: a) Glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere 13) mit Ei c) Fisch d) Erdnüsse e) Soja 21) Milch h) Schalenfrüchte (bestimmte Nüsse) i) Sellerie j) Senf k) Sesamsamen l) Schwefeldioxid und Sulfite m) Lupinen n) Weichtiere