

Monat: November 2021		Schulspeiseplan Mensa Sportschule				
Woche	Gericht	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.11.2021 bis 05.11.2021	Essen A	Deftige Erbsensuppe(i) mit Speck(15) (Schwein) dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Hähnchenschnitzel(a,13) mit Geflügelsoße(a) dazu Möhrengemüse und Kartoffeln	Ungarische Gulaschsuppe(a,i) (Schwein) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Helgoländer Fischtopf(i) mit Tomate und Kartoffelwürfeln dazu eine Scheibe Weißbrot(a)	Möhren-Kartoffeleintopf(i) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)
	Essen B	Vollkornnudeln(a,13) mit fruchtiger Tomatensoße(a) und Reibekäse(6)	Süß-saure Eier(a,j) mit Kartoffeln und Rohkostsalat	Kräuterquark(21) mit Leinöl oder Butter dazu Kartoffeln	Gemüseringe(a,13,i) dazu Kräutersoße(a,21) und Reis	Spaghetti mit Sauce "Carbonara Art" (Schwein) (a,22,15,13)
	Essen C	Bohnenpfanne mit Balkankäse(21) und Kartoffelwürfeln	Tomaten-Reissuppe(i) mit Hackfleischklößchen(a,j,12,13) (Schwein) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Milchreis mit Apfelmus(9) und Zucker	Bratwurst(j,12) (Schwein) mit Sauce(a) dazu Sauerkraut(20,15) und Kartoffelpüree(21)	Schweinegulasch(a) mit Petersilienkartoffeln und Möhrengemüse
	Essen D	Schweinebraten mit Soße, Rosenkohl und Kartoffeln	Backfisch an Kartoffelsalat	Rinderbraten mit Soße, Kartoffeln und Rotkohl	Kochklops mit Kapernsoße und Kartoffel, dazu Rote Betsalat	Süßer Grießbrei mit Erdbeerkompott
	Dessert	Schokopudding(20,21,6)	Apfel-Möhrensalat	Obst	Fruchtjoghurt(21)	Obst
08.11.2021 bis 12.11.2021	Essen A	Berliner Kartoffelsuppe(i) mit Jagdwurstwürfeln (Schwein) (j,10,15,12) dazu eine Scheibe Brot(a)	Fischstäbchen(a,13) mit Dillsauce(21,a), Salzkartoffeln und Möhrensalat	Gabelspaghetti(a,13) mit Spinatsoße(a,21)	Weißkohleintopf(i) mit Schweinefleisch dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Linseneintopf(i) mit Kasselerwürfeln(15) dazu eine Scheibe Brot(a)
	Essen B	Rote Betetaler(13,a) mit Kräuter-Dip(21) dazu Couscous-Salat(a)	Minestrone(i) mit Nudeln(a,13) und Geflügelfleisch dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Brühdudeln(a,13,i) mit Hühnerfleisch dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Pasta(a,13) mit fruchtiger Tomatensoße(a) dazu Reibekäse(6)	vegetarische Frikadelle(13,a,e,i,k) mit Kräutersauce(21,a), Möhrengemüse und Kartoffelpüree(21)
	Essen C	Berliner Wurstgulasch(a,10,12,15,j) mit Spirelli(a,13)	Spätzlepfanne(a,13) mit deftiger Pilzsoße(21,a) mit Petersilie	Kartoffelpuffer(13,a) mit Apfelmus(9)	Topfwurst(a) mit Sauerkraut(20) und Kartoffeln	Chili con Carne(a,12,i) mit Mais und Kidneybohnen dazu Reis
	Essen D	mit Käse überbackenes Hähnchensteak, Limonensoße und Risi Bisi	2 Wurstigel mit Currysoße und Bratkartoffeln	Putenrollbraten mit Soße, Reis und Broccoli	Schweineschnitzel Prager Art (mit Kochschinken und Röhrei), Soße und Kartoffelpüree	Hähnchenpfanne Mexikanischer Art(Mais, Zwiebel, Paprika, Kidney Bohnen) mit Reis
	Dessert	Obst	Quarkspeise(21)	Obst	Faschingspfannkuchen(a,13,9)	Fruchtjoghurt(21)
15.11.2021 bis 19.11.2021	Essen A	Grüne Bohneneintopf mit Rauchfleisch(15,i) dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Gemüse Knusperbagel(a,13,e,i,k,j) mit Schnittlauchquark(21) und Kartoffeln	Gemüsebolognese(a) mit Pasta(a,13) und Reibekäse(6)	Rostocker Fischsuppe mit Dill(a,21,i) dazu eine Scheibe Weißbrot(a)	Spaghetti(a,13) mit Tomaten-Frischkäsesoße(a) dazu Reibekäse(6)
	Essen B	Nudeln(a,13) mit Putengulasch "Gärtnerin Art"(a)	Perlgraupeneintopf mit Suppengrün und Rindfleisch(a,i) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Grießbrei(a,21) mit heißen Kirschen(20)	Buntes Eierfrikassee(13) dazu Kartoffeln	Kohlroulade(a,j) mit Schmorkohlsauce(a,j) dazu Salzkartoffeln
	Essen C	Tomaten-Zucchini-Ragout(a) dazu Reis	Krautgulasch vom Schwein(a) mit Salzkartoffeln	Soljanka mit saurer Sahne (21,a,10,12,15,j) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a)	Hähnchensteak auf einem Kartoffelrösti(a,13) dazu Kräuterquark-Dip(21)	Pichelsteiner Gemüseeintopf(i) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)
	Essen D	Hackbällchen in deftiger Pusztasoße mit StampfkartoffelnMie Nudelpfanne	gebratene Mie Nudeln mit Sprossen, Möhren und Porree, scharfe Soße und Röstzwiebel	Schweinesteak mit Pilzsoße, Kartoffel und Krautsalat	Sülze mit Remouladensoße und Bratkartoffel	Ofenkartoffel mit Schnittlauchquark
	Dessert	Apfelmus(9)	Obst	Obst	Möhrensalat	Pflaumenkompott(9)
22.11.2021 bis 26.11.2021	Essen A	Paniertes Fischfilet (a,13) mit Dillsauce(21,a), Salzkartoffeln und Möhrensalat	Tortellini mit Gemüsefüllung(a,13,i) dazu Tomatensoße(a,6,21)	Hähnchen-Nuggets mit Kartoffelpüree(21) dazu Apfel-Möhrensalat	Brühereis(i) mit Gemüse und Hühnerfleisch dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Hühnerkeule mit Geflügelsoße(a) dazu Rotkohl und Kartoffeln
	Essen B	Kräuterröhrei mit Spinat(21) und Salzkartoffeln(5)	Kürbiseintopf mit Kartoffelwürfeln(i) und Petersilie dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Kohlrabieintopf(21,a,i) dazu ein Brötchen(a)	Eierkuchen(a,13,21) dazu Zucker und Apfelmus(9)	Weißer Bohneneintopf(i) mit Schweinefleisch dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)
	Essen C	Kartoffel-Pilz-Topf(i) mit Kasselerwürfeln(15) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a)	Gyros vom Schwein mit Tzatziki(21) und Reis	Hackbraten(a,j,12,13) mit Mischgemüse, Sauce(a,j) dazu Kartoffeln	kleine Hackröllchen dazu Paprikasoße(a) und Kartoffeln	Asiagemüse in Currysauce(21,a) mit Ananas dazu Kräuterreis
	Essen D	Gerknödel mit Vanillesoße und Blaumohnzucker	Frischkäsesoße mit Hähnchenstreifen und Julienegemüse, dazu Kartoffelpüree	Kaßlersteak mit Soße, Grünkohl und Kartoffeln	tomatierte Nudelpfanne (Tomaten, Knoblauch, Zwiebel) und Reibekäse	Kräuterröhrei mit Kartoffelpüree und Salatbeilage(Gurke, Möhre und Weißkohl)
	Dessert	Fruchtcocktail	Möhren-Weißkrautsalat	Obst	Obst	Vanillepudding(21,20,6)
29.11.2021 bis 30.11.2021	Essen A	Panierte Jagdwurstscheibe(10,12,13,15,j,a) mit Tomatensoße(a) dazu Nudeln(a,13)	Paprikatopf (21,a,i) mit Vollkornreis-mischung dazu eine Scheibe Brot(a)			
	Essen B	Broccoli-Nussecke(a,13,i,k,e) dazu Karotten-Kürbissoße(a) und Kartoffelbrei(21)	Gabelspaghetti(a,13) mit Soße "Bolognese Art"(12,a,i) dazu Reibekäse(6)			
	Essen C	Leckere Erbsensuppe(i) mit Speck(15) dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Currywursttragout(j,a,12) dazu Kartoffeln(a,13)			
	Essen D	bunte Reispfanne mit Hähnchenstreifen	Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus			
	Dessert	Fruchtjoghurt(21)	Weißkohlsalat			

Änderungen vorbehalten ! 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 Phenylnaninquelle
 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