

Monat: April 2022			Schulspeiseplan Mensa Sportschule					DE-ÖKO-070
Woche	Gericht		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
01.04.2022	Essen A						Brüheis(i) mit Rindfleisch dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a) 466 Kcal Fett 15g KH 50g EW 30g	
	Essen B						Alaskaseelachs paniert (a,13,c) mit Kräutersoße(21) und Kartoffeln dazu ein kleiner Gurkensalat	
	Essen C						Milchreis dazu Zucker, Zimt und Apfelmus(9) 493 Kcal Fett 5g KH 44g EW 17g	
	Essen D						Currywurstagout(j,a,12) dazu Kartoffeln(a,13) 421 Kcal Fett 11g KH 63g EW 18g	
	Dessert						Obst	
04.04.2022 bis 08.04.2022	Essen A	Weizenebly mit Gartengemüse und Kräuterjoghurt(21) 415 Kcal Fett 9g KH 60g EW 23g	Kohlrabieneintopf(a,i) mit Schweinefleisch und Kartoffelwürfeln dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a) 466 Kcal Fett 15g KH 50g EW 30g	Blumenkohl-Käsemedaillon(a,13,e,i,k) mit Buttersauce(21,a), Fingermöhren und Kartoffeln	Gemüseburger(a,13) auf einer Petersiliensauce(a,21) dazu Kartoffelpüree(21) 447 Kcal Fett 15g KH 66g EW 12g	Leipziger Allerleieintopf(i) dazu eine Scheibe Brot(a) 588 Kcal Fett 29g KH 57g EW 23g		
	Essen B	Linseneintopf(i) mit Kasselerwürfeln(15) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a) 367 Kcal Fett 11g KH 53g EW 13g	Rahmspinat(21) an Rührei dazu Kartoffeln 293 Kcal Fett 5g KH 44g EW 17g	Chili con Carne(a,12,i) dazu Reis 508 Kcal Fett 34g KH 37g EW 13g	Rostocker Fischsuppe mit Dill(a,21,i) dazu eine Scheibe Brot(a) 643 Kcal Fett 33g KH 57g EW 30g	Hackbällchen(a,13,12) (Schwein) in leichter Senfsoße(21,a) mit buntem Gemüsereis 385 Kcal Fett 12g KH 59g EW 10g		
	Essen C	Hühnerfrikassee(21,a) mit buntem Marktgemüse dazu Reis 240 Kcal Fett 8g KH 28g EW 13g	Hähnchensteak mit Blumenkohl und Sauce(a,j) dazu Konfetti-Püree(21) (mit Möhre und Frühlingslauch) 567 Kcal Fett 11g KH 32g EW 5g	Sojanka (Schwein) mit saurer Sahne (21,a,10,12,15,j) dazu eine Scheibe Mehrkornbrot(a) 418 Kcal Fett 18g KH 57g EW 8g	Kasselergulasch(a,15) mit Paprika dazu Spirelli(a,13) 447 Kcal Fett 15g KH 66g EW 12g	Putensteak mit Geflügelsoße(a) dazu Erbsen und Kartoffeln(5) 485 Kcal Fett 11g KH 69g EW 26g		
	Essen D	Paniertes Fischfilet (a,13) mit Dillsauce(21,a), Salzkartoffeln und Möhrensalat	Schweinegulasch(a) mit Petersilienkartoffeln und Möhrengemüse 282 Kcal Fett 2g KH 51g EW 12g	Putenrollbraten mit Soße, Reis und Broccoli	bunte Reispfanne mit Hähnchenstreifen	Germknödel mit Vanillesoße und Mohn		
	Dessert	Vanillepudding(21,6)	Salat	Quarkspeise(21)	Obst	kleine Süßigkeit(21,h)		
11.04.2022 bis 15.04.2022	Essen A	Nudeln(a,13) mit Tomatensoße(a) und Reibekäse(6) 415 Kcal Fett 9g KH 60g EW 23g	Hähnchen-Nuggets(a,13) auf Nudeln(a,13) mit Sahnesoße(21,a) 466 Kcal Fett 15g KH 50g EW 30g	Süßer Grieß(21) mit Kirschen(20) 415 Kcal Fett 9g KH 60g EW 23g	Buntes Eierfrikasse(21,a) dazu Kartoffeln 447 Kcal Fett 15g KH 66g EW 12g	Karfreitag		
	Essen B							
	Essen C							
	Essen D	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien			
	Dessert	Frischebuffet/Fruchtjoghurt(21)	Frischebuffet	Frischebuffet	Frischebuffet/Apfel-Möhrensalat			
18.04.2022 bis 22.04.2022	Essen A	Ostermontag	Ratatouillegemüse in Tomatensoße(a) dazu Reis 466 Kcal Fett 15g KH 50g EW 30g	Hähnchenschnitzel(a,13) mit Geflügel-soße(a) dazu Kartoffeln und ein kleiner Salat	Spaghetti mit Sauce "Carbonara Art" (a,22,15,13) 447 Kcal Fett 15g KH 66g EW 12g	Bratwurst(j,12) mit Sauce(a) dazu Sauerkraut (20,15) und Kartoffelpüree(21) 588 Kcal Fett 29g KH 57g EW 23g		
	Essen B							
	Essen C							
	Essen D	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien			
	Dessert		Frischebuffet	Frischebuffet	Frischebuffet/Apfelmus(9)	Frischebuffet		
25.04.2022 bis 29.04.2022	Essen A	Berliner Kartoffelsuppe(i) mit einer Wiener (j,10,15) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a) 172 Kcal Fett 1g KH 33g EW 6g	Weißkohlentopf(i) mit Schweinefleisch dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a) 621 Kcal Fett 11g KH 48g EW 11g	Brühnudein(a,13,i) mit Hühnerfleisch dazu eine Scheibe Brot(a) 621 Kcal Fett 11g KH 117g EW 11g	Gnocchi-Bohneneintopf(i,13,a) mit Salami(10,12,15,j) (Schwein) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Cremiges Putenragout(a,21) mit Waldpilzen dazu Reis 508 Kcal Fett 34g KH 37g EW 13g		
	Essen B	Salzkartoffeln dazu Kräuterquark(21) und Leinöl oder Butter 281 Kcal Fett 1g KH 58g EW 14g	Kräuterrührei mit Spinat (21) und Salzkartoffeln (5) 173 Kcal Fett 1g KH 33g EW 6g	Backfisch(a,13) mit Dillsauce(21,a) dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln 473 Kcal Fett 1g KH 33g EW 6g	Blumenkohl in holländischer Soße(a,21) dazu Kartoffeln(5) 372 Kcal Fett 9g KH 56g EW 17g	vegetarische Frikadelle(13,a,e,i,k) mit Tomaten-Papikaragout und Kartoffeln(5) 480 Kcal Fett 22g KH 48g EW 22g		
	Essen C	Panierte Jagdwurstscheibe(a,10,12,15,j) mit Nudeln(a,13) und Tomatensoße(a) 415 Kcal Fett 9g KH 60g EW 23g	Topfwurst(a) mit Sauerkraut(20) und Kartoffeln 372 Kcal Fett 9g KH 56g EW 17g	Kartoffelpuffer(13,a) mit Apfelmus(9) 372 Kcal Fett 9g KH 56g EW 17g	Gabelspaghetti(a,13) mit Soße "Bolognese Art" (12,a,i) dazu Reibekäse(6) 573 Kcal Fett 21g KH 33g EW 13g	Grüne Bohneneintopf(i) mit Schweinefleisch dazu eine Scheibe Mischbrot(a) 415 Kcal Fett 9g KH 60g EW 23g		
	Essen D	Herringskopf "Hausfrauen Art" mit Kartoffeln		Sülze mit Remouladensoße und Bratkartoffel	Hähnchenpfanne Mexikanischer Art(Mais, Zwiebel, Paprika, Kidney Bohnen) mit Reis	Hähnchen-Nuggets mit Kartoffelpüree(21) dazu Apfel-Möhrensalat 387 Kcal Fett 8g KH 62g EW 15g		
	Dessert	Salat	Stracciatelladessert(21,a)	Obst	Obst	Quarkspeise(21)		
Änderungen vorbehaltenlich !			Zusatzstoffe: 1.gewachst/ 2.geschwärzt/ 3.mit Geschmacksverstärker/ 4.mit Konservierungsstoffen/ 5.geschwefelt/ 6.mit Farbstoffen/ 7.mit Antioxidationsmitteln/ 8.mit Süßungsmitteln(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 Phenylninquelle 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					
ohne Fleisch (Geflügel, Schwein, Rind, Fisch)								