

Monat: Juni 2022		Schulspiseplan Mensa Sportschule				
Woche	Gericht	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.06.2022 bis 03.06.2022	Essen A			Sojanka mit saurer Sahne (21,a,10,12,15,j) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a)	Ratatouillegemüse in Tomatensoße(a) dazu Reis	Portugiesischer Fischeintopf mit Paprika, Seelachs und Creme Fraiche(21,i) dazu eine Scheibe Brot(a)
	Essen B			Kräuterrührei mit Spinat (21) und Salzkartoffeln(5)	Leipziger Allerleieintopf(i) mit Rauchfleisch(15) (Schwein) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Blumenkohl-Käsemedaillon(a,13,e,i,k) mit Buttersauce(21,a), Fingermöhren und Kartoffeln
	Essen C			Putensteak mit Geflügelsoße(a) dazu Erbsen und Kartoffeln	Kasselergulasch(a,15) (Schwein) mit Paprika dazu Kartoffelpüree(21)	Gabelspaghetti(a,13) mit Soße "Bolognese Art"(12,a,i) dazu Reibekäse(6)
	Essen D			Germknödel(a,13) mit Vanillesauce(20,21,6) und Mohn <small>518 Kcal Fett20g KH63g EW 21g</small>	Fischfrikadelle(a,13,c) mit Honig-Sensauce(a) und Kartoffelstamof(21) dazu Salatgarnitur	Schweinesteak Strindberg Art(a,13,j), Stampfkartoffel(21) und Bohnensalat
	Dessert			Obst	Quarkspeise(21)	Obst
06.06.2022 bis 10.06.2022	Essen A	Pfingstmontag	Kräuterquark(21) mit Leinöl oder Butter dazu Salzkartoffeln	Käse-Lauchsuppe mit Schweinehackfleisch(12,21,a,i) dazu eine Scheibe Brot(a)	Nudelsuppe(a,13) mit Suppengrün(i) und Eierflocken dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Seelachs in Knusperpanade (a,13) mit Kräutersoße(a) dazu Möhrengemüse und Kartoffelbrei(21)
	Essen B		Boulette(a,13,12) (Schwein) mit Sauce(a), grüne Bohnen und Kartoffeln	Chili sin Carne(a,e,i) mit Mais und Kidneybohnen dazu Reis	Topfwurst(a) mit Sauerkraut(20) und Salzkartoffeln	Grüne Böhneintopf mit Rauchfleisch(15,i) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a)
	Essen C		Bunter Gemüseeintopf(i) mit Kartoffelwürfeln und Rindfleisch dazu eine Scheibe Brot(a)	Currywurstagout(12,j,9) mit Kartoffelpüree(21)	Hähnchenschnitzel(a,13) mit Geflügelsoße(a) dazu Blumenkohl und Kartoffeln(5)	Süßer Grieß(21) mit Kirschen(20)
	Essen D		Hähnchenpfanne (Mais, Paprika, Zwiebel und Tomatenwürfel), dazu Curryreis	Hering "Hausfrauen Art" mit Remouladensoße(6,9,14,21) und Bratkartoffel(15)	Eierfrikassee(21,a) mit Salzkartoffeln <small>701 Kcal Fett34g KH77g EW 21g</small>	Hähnchen- Nuggets(a,13) mit Kartoffelspalten dazu CurryDip(20,9) und Gurkensalat
	Dessert		Obst	Apfel-Möhrensalat	Mandarinenkompott ⁽⁹⁾	Obst
13.06.2022 bis 17.06.2022	Essen A	Deftige Erbsensuppe(i) mit Speck(15) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a)	Tomaten-Reissuppe(i) mit Hackfleischklößchen(a,j,12,13) (Schweinefleisch) dazu eine Scheibe Brot(a)	Ungarische Gulaschsuppe(a,i) (Schwein) dazu ein Mehrkornbrötchen(a)	Heringsshappen in Hausmachersauce(c,21,i) mit Äpfeln und Zwiebeln dazu Kartoffeln	Möhren-Kartoffeleintopf(i) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)
	Essen B	Bohnenpfanne mit Balkankäse(21) und Kartoffelwürfeln	Süß-saure Eier(a,j) mit Kartoffeln	Eierfrikassee(21,a) mit buntem Markgemüse dazu Kartoffel	Nudelpfanne(a,13) mit Tomaten und Balkankäse(21)	Spaghetti mit Sauce "Carbonara Art" (a,22,15,13)
	Essen C	Nudeln(a,13) mit Tomatensoße(a) und Reibekäse(6)	Hähnchennuggets(a,13) mit Geflügelsoße(a) dazu Risi Bisi (Reis mit Erbsen)	Bratwurst(j,12) (Geflügel) mit Sauce(a) dazu Sauerkraut(20,15) und Kartoffelpüree(21)	Linsensuppe(i) mit Rauchfleisch(15) (Schwein) dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Schweinegulasch(a) mit Salzkartoffeln
	Essen D	Geflügelbratwurst(10,12,15,j,18) mit Letschosoße(a) und Kartoffelpüree(21)	Eierkuchen(a,13,21) mit Apfelmus(9) und Zucker <small>438 Kcal Fett13g KH 52g EW 27g</small>	Kleines Schweineschnitzel(a,13) mit Bratensoße, Leipziger Allerlei und Kartoffel	Boulette(a,13,12) (Schwein) mit Sauce(a), grüne Bohnen und Kartoffeln <small>496 Kcal Fett18g KH 61g EW 21g</small>	Hähnchenstreifen in Currysauce(21,a) mit Ananas dazu Kräuterreis <small>580 Kcal Fett18g KH 73g EW 32g</small>
	Dessert	Obst	Gurkensalat	Vanillepudding(21)	Erdbeerkompott ⁽²⁰⁾	Obst
20.06.2022 bis 24.06.2022	Essen A	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)	Brüheis(i) mit Hühnerfleisch dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Weißkohleintopf(i) mit Schweinefleisch dazu eine Scheibe Brot(a)	Türkische Linsensuppe mit roten Linsen und orientalischen Gewürzen dazu ein Brötchen(a)
	Essen B	Berliner Kartoffelsuppe(i) mit Jagdwurstwürfeln (j,10,15,12) dazu eine Scheibe Brot(a)	Backfisch(a,13) mit Dillsauce(21,a) und Salzkartoffeln	Kartoffelpuffer(13,a) mit Apfelmus(9)	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	Hähnchengulasch(a) mit Paprika dazu Petersilienkartoffeln(5)	Kochkopse(a,12,13) in Kapernsoße(a,21) dazu Kartoffeln(5)	Chili con Carne(a,12,i) (Schwein) mit Mais und Kidneybohnen dazu Reis
	Essen D	Hühnerkeule mit Geflügelsoße(a) dazu Rotkohl und Kartoffeln <small>421 Kcal Fett11g KH 63g EW 18g</small>	Rindergulasch(a) mit Rotkohl und Kartoffel	Köhlroulade mit Schweinehackfleisch(12,13,a) an Schmorhohsoße(a) dazu Kartoffeln <small>421 Kcal Fett11g KH 63g EW 18g</small>	Putenbraten mit Geflügelsoße(a), Stampfkartoffel(6,21) und Fingermöhren	Kaiserschmarren(a,13,21) mit Rosinen und Zucker
	Dessert	Obst	Möhrensalat	Schokopudding(21)	Rote Bete Salat	Stracciatelladessert(21)
27.06.2022 bis 30.06.2022	Essen A	Gemischter Böhneintopf(i) mit Kartoffelwürfeln dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Gemüse Knusperbägel(a,13,e,i,k,j) mit Schnittlauchquark(21) und Kartoffeln	Sojanka mit saurer Sahne (21,a,10,12,15,j) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a)	Rostocker Fischsuppe mit Dill(a,21,i) dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	
	Essen B	Tomaten-Zucchini-Ragout(a) dazu Reis	Perlgraupeneintopf mit Suppengrün und Rindfleisch(a,i) dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)	Gemüsebolognese(a) mit Pasta(a,13) und Reibekäse(6)	Milchreis mit Zimt und Zucker dazu Apfelmus(9)	
	Essen C	Hacksteak(a,12,13) (Schwein) mit Sauce(a) dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree(21)	Krautgulasch vom Schwein(a) mit Salzkartoffeln	Putenschnitzel(a,13) mit Geflügelsoße(a) dazu Rotkohl und Kartoffelbrei(21)	Hähnchensteak mit Rahmkartoffeln(22) und Kartoffeln	
	Essen D	gebratenes Seelachsfilet mit Dillssoße(a), Kartoffeln und Möhrensalat	Schmorgurken(a) mit Dill und Salzkartoffeln <small>369 Kcal Fett10g KH 54g EW 14g</small>	Rinderschmorbraten mit Soße, Rotkohl und Kartoffeln	Gulasch (Schwein)(a) mit Kartoffeln(5) <small>450 Kcal Fett9g KH 70g EW 24g</small>	
	Dessert	Vanillepudding(20,21,6)	Obst	Quarkspeise(21)	Obst	

Änderungen vorbehaltenlich !
 Zusatzstoffe: 1.gewachst/ 2.geschwarz/ 3.mit Geschmacksverstärker/ 4.mit Konservierungsstoffen/ 5.geschweiht/ 6.mit Farbstoffen/ 7.mit Antioxidationsmitteln/ 8.mit Süßungsmitteln/ 9.mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln/ 10. mit Phosphat / 12. hergestellt aus fein zerkleinertem Fleisch/ 14. mit Salatmayonnaise/ 15. mit Pökelsalz/ 16. koffeinhaltig/ 17. chininhaltig/ 18. mit Milcheiweiß/ 19. mit Pflanzenzweiße/ 20. mit Stärke/ 22. unter Verwendung von Sahne/ 23. Fettglasur/ 24. mit Taurin/ 25. enthält eine Phenylalaninquelle
 Allergene: a) Glutenhaltiges Getreide, b) Krebstiere, c) Eier, d) Fisch, e) Erdnüsse, g) Soja, h) Kuhmilch, i) Sojabohnen, j) Sesam, k) Sellerie, l) Senf, m) Sumpfpflanzen, n) Schweinefleisch und Sulfite, o) Linsen, p) Weichtiere