

Monat: Juli 2023

Schulspeiseplan Mensa Sportschule

DE-ÖKO-070

Woche	Gericht	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.07.2023 bis 07.07.2023	Essen A	Weizenebly mit Gartengemüse und Kräuterjoghurt(21)	Kräuterrührei mit Spinat(21) und Salzkartoffeln(5)	Couscous-Pfanne(a) mit Gemüse dazu ein Gemüsebrätling und Kräutersoße(21,a)	Hausgemachte Eierkuchen mit Zucker dazu Apfelmus(4)	Bunter Reisrösti(a,13) auf gebratenem Gemüse dazu Tomatensoße(a)
	Essen B	Asiapfanne mit Hähnchenfleisch und Ananas dazu Reis	Seelachsfilet (a,13) mit Dillsauce(21,a), Salzkartoffeln und Salat	Hackbraten(a,j,12,13) (Schwein) mit Mischgemüse, Sauce(a,j) dazu Kartoffeln	Brühreis mit Hühnerfleisch dazu eine Scheibe Brot(a)	Weißer Bohneneintopf(i) mit Schweinefleisch dazu eine Scheibe Vollkornbrot(a)
	Essen C	Geschnetzeltes(a,21) (Schwein) mit Reis und Erbsengemüse	Kürbiseintopf mit Kartoffelwürfeln(i) und Petersilie dazu eine Scheibe Brot(a)	Kohlrabieintopf(21,a,i) dazu eine Scheibe Brot(a)	Hähnchensteak mit einer Letschosoße(a) Bratkartoffeln	Hühnerkeule mit Geflügelsoße(a) dazu Rotkohl und Kartoffeln
	Essen D					
	Dessert					
10.07.2023 bis 14.07.2023	Essen A	Gemüseburger(a,13,i,k,e) dazu Karotten-Kürbisoße(a) und Kartoffelbrei(21)	Paprikatopf (21,a,i) mit Vollkornreismischung dazu eine Scheibe Brot(a)	Mexikanische Nudelpfanne(a,13) mit Mais und Kidneybohnen	Gabelspaghetti(a,13) mit Gemüsebolognese dazu Reibekäse(6)	Kräuterquark(21) mit Leinöl oder Butter dazu Salzkartoffeln
	Essen B	Panierte Jagdwurstscheibe(10,12,13,15,j,a) mit Tomatensoße(a) dazu Nudeln(a,13)	Zucchini-Tomatenragout(a,e) mit Kräuterreis	letzter Schultag		
	Essen C	Deftige Erbsensuppe(i) mit Bauchspeck(15) dazu eine Scheibe Mischbrot(a)	Currywurstragout(j,a,12) mit Vollkornnudeln			
	Essen D					
	Dessert					
17.07.2023 bis 21.07.2023	Essen A	Kartoffelsuppe(i) mit Jagdwurstwürfeln 10,12,15,j) dazu eine Scheibe Brot(a)	Broccoli-Nussecke(a,13,e,i,k) mit Frischkäsesauce(a,21) und Reis	Wurstgulasch(a,10,12,15,j) (Geflügel) mit Nudeln(a,13)	Bratwurst(12,j) (Schwein) mit Bratensoße(a) dazu Sauerkraut(20) und Salzkartoffeln	Milchreis mit Zucker und Zimt dazu Apfelmus(9)
	Essen B					
	Essen C					
	Essen D					
	Dessert					
24.07.2023 bis 28.07.2023	Essen A	Hühnerfrikassee(21,a) mit buntem Marktgemüse dazu Reis	Rahmspinat(21) an Rührei dazu Kartoffeln	Stammkorn-Nudeln(a,13,i,j,k) mit Buttersauce(21,a), Fingermöhren und Kartoffeln	Kasselergulasch(a,15) mit Paprika dazu Spirelli(a,13)	Hähnchenschnitzel(a,13) mit Geflügelsoße(a) dazu Erbsen und Kartoffeln (5)
	Essen B					
	Essen C					
	Essen D					
	Dessert					
31.07.2023	Essen A	Grüne Bohneneintopf mit Rauchfleisch(15,i) (Schwein) dazu eine Scheibe Brot(a)				
	Essen B					
	Essen C					
	Essen D					
	Dessert					

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 Phenylalaninquelle
 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)