

Monat: Oktober 2023		Schulspeiseplan Mensa Sportschule				
Woche	Gericht	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.10.2023 - 06.10.2023			<u>Tag der Deutschen Einheit</u>	Nudeln(a,13) mit Tomatensoße(a) dazu Reibekäse(6) <small>457 Kcal Fett 19g KH 53g EW 18g</small>	Milchreis mit Apfelmus(9) und Zucker <small>685 Kcal Fett 21g KH 76g EW 48g</small>	Kartoffelauflauf(a,13) mit Gemüse(i)
		Süß-saure Eier(a,j) mit Kartoffeln			Hühnerfrikassee(21,a) mit buntem Marktgemüse dazu Reis <small>457 Kcal Fett 19g KH 53g EW 18g</small>	Paprikagulasch von der Pute(a) mit Spirelli(a,13) <small>442 Kcal Fett 12g KH 51g EW 6g</small>
					Bratwurst(j,12) mit Bratensauce(a) dazu Sauerkraut(20,15) und Kartoffelpüree(21) <small>685 Kcal Fett 21g KH 76g EW 48g</small>	Spaghetti mit Sauce "Carbonara Art" (a,22,15,13) <small>341 Kcal Fett 8g KH 43g EW 24g</small>
09.10.2023 - 13.10.2023		Hackbraten (Schwein)(12,13,j,a) mit Bratensoße(a) und Kaisergemüse dazu Kartoffeln	Hähnchensteak mit Gemüsesoße(a,21) dazu Reis	Panierter Seelachs(a,13,c) mit Remouladensoße(14) und Bratkartoffeln	Wurstwürfel (Geflügel)(12,15,10,j,a) in Tomatensoße(a) dazu Nudeln(a,13)	Rindergulasch(a) mit Rotkohl(20) und Kartoffeln
		Geflügelpfanne mit Asiagemüse(a,e,i) dazu Reis	Champignonpfanne(a,21) dazu Hörnchennudeln(a,13)	Panierte Jagdwurstscheibe (Schwein)(12,15,10,a,j,13) dazu Tomatensoße(a) und Spirelli(a,13)	Hühnerkeule mit Geflügelsoße(a) dazu Blumenkohl und Kartoffeln	Boulette(a,12,13) (Schwein) mit Bratensoße(a) dazu Balkangemüse und Kartoffeln
		Blumenkohl in holländischer Soße(a,21) dazu Kartoffelbrei	Chili con Carne(12,a,i) (Rind) mit Mais und Kidneybohnen dazu Reis	Möhren-Sesamschnitzel(a,13,i,k) dazu Kräutersoße(a,21) und Reis	Hausgemachte Eierkuchen(a,13,21) mit Apfelmus(9) und Zucker	Gebratene Mienudeln(a,13) mit Möhren, Porree und Sojasprossen dazu scharfe Soße(9) und Röstzwiebeln
16.10.2023 - 20.10.2023		Schweinesteak nach "Prager Art" mit Kräuterrührei, Kroketten(a,13) und Krautsalat	Schweineschnitzel(a,13) dazu Soße(a), Fingermöhren und Kartoffeln	Gyros vom Schwein(a) dazu Tzatziki(21) und Reis	Kohlroulade(a,12,13) mit Schweinehackfleisch und Schmorkohlsoße(a) dazu Kartoffeln	Putenbraten mit Geflügelsoße(a), Rosenkohl und Kartoffeln
		Buntes Hühnerfrikassee(a,21) dazu Reis	Germknödel(a,13) mit Vanillesoße(21,6,20) und Mohn	Bratkartoffeln mit gebratenem Seelachsfilet(a,c) dazu Remoulaensoße(14)	Seelachs überbacken mit JulienneGemüse und Käse(6,c) dazu Kräutersoße(21,a) und Reis	Panierte Jagdwurstscheibe (Schwein)(a,13,12,15,10,j) dazu Tomatensoße(a) und Spirelli(a,13)
		Gemüseringel(a,e,i) mit Broccolissoße(a,21) dazu Kartoffeln	Eieromlette mit Champignons und Kräutern dazu Püree(21)	Ratatouillegemüse in Tomatensoße(a) dazu Bandnudeln(a,13)	Sojabolognese(a,i) mit Pasta(a,13) dazu Reibekäse(6)	Buntes Eierfrikassee(a,21) mit Reis
23.10.2023 - 27.10.2023		Kräuterrührei mit Spinat(21) und Salzkartoffeln(5) <small>511 Kcal Fett 30g KH 39g EW 21g</small>	Pasta(a,13) mit Tomaten-Frischkäsesoße(a,21) dazu Reibekäse <small>457 Kcal Fett 19g KH 53g EW 18g</small>	Hähnchennuggets(a,13) mit Soße(a), Mischgemüse und Kartoffeln <small>484 Kcal Fett 20g KH 62g EW 14g</small>	Gemüse Knusperbägel(a,13,e,i,k,j) mit Schnittlauchquark(21) und Kartoffeln	Blumenkohl-Käsemedaillon(a,13,e,i,k) mit Buttersauce(21,a), Fingermöhren und Kartoffeln
		Hähnchenbrust mit Geflügelsoße(a) dazu Broccoligemüse und Reis	Fischburger(a,c,13) auf einer Dillsauce(a,21) dazu Reis	Kartoffelpuffer mit Kräuterdip dazu ein Salat	Hähnchenstreifen in Currysauce(21,a) mit Ananas dazu Kräuterreis	Schweinebraten mit Bratensoße(a) dazu bayerisch Kraut(20) und Kartoffeln
		<u>FERIEN</u>	<u>FERIEN</u>	<u>FERIEN</u>	<u>FERIEN</u>	<u>FERIEN</u>
		Schweineschnitzel(a,13) mit Bratensoße, Blumenkohl und Kartoffeln				
		Kaisergemüse in holländischer Soße(a,21) dazu Kartoffelbrei(21)				
		<u>FERIEN</u>				

Änderungen vorbehalten !

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 Pflanzeiweiß/ 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