

Speisenplan März 2019

Rückgabe bitte bis 26.Februar / gerne per Mail

Name des Schülers:

Klasse:

Unterschrift:

9.KW 1. März

| Tag | Essen I | Essen II | vegetarisch | Salat |
|-----|--|---|--|---|
| Mo | | | | |
| Di | | | | |
| Mi | | | | |
| Do | | | | |
| Fr | Möhreneintopf Würstchen Dessert /Getränk 1, 5 | Fischrikadelle Stampfkartoffeln Rohkost Dessert /Getränk 1, 5,F,E,L,3 | Halber Kohlrabi Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5 | Gemischter Salat mit Melone Dressing Dessert /Getränk 1, 5 |

10.KW 4.-8. März

| Tag | Essen I | Essen II | Vegetarisch | Salat |
|-----|--|--|---|--|
| Mo | Ungarisches Gulasch Nudeln Dessert /Getränk 1, 5,G | Schollenfilet Kartoffelmus Gurkensalat Dessert /Getränk 1, 5,F,3 | Kartoffelecken Kräuterquark Dessert /Getränk 1, 5,E | Salatteller „ Hawaii“ Dressing Dessert /Getränk 1, 5 |
| Di | Schweinebraten Erbsengemüse Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5,E | Fischpfanne mit Würzreis Dessert /Getränk 1, 5,F,L | Spaghetti Gemüse- bolognese Dessert /Getränk 1, 5,G | Salatteller „Toscana“ mit Nudeln Dressing Dessert /Getränk 1, 5,G |
| Mi | Hackroulade mit Karotten Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5,G | Paprikaschote Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5, | Eierragout mit Gemüse Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5,E,L | Blattsalate Tomate Gurke Dressing Dessert /Getränk 1, 5 |
| Do | Backfisch Kartoffelpüree Gurkensalat Dessert /Getränk 1, 5,F,G,3 | Gebraatenes Hähnchensteak Wedges Krautsalat Dessert /Getränk 1, 5,G,3 | Grüne Bohnen Béchamelsoße Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5,L | Chefsalat Schinken Käse Dressing Dessert /Getränk 1, 5,L |
| Fr | Nudelsuppe Fleischeinlage Brötchen Dessert /Getränk 1, 5,G | Kartoffelgratin Fleischkäse Dessert /Getränk 1, 5,L | Hefeklöße Erdbeersoße Dessert /Getränk 1, 5,G | Blattsalate mit Thunfisch Dressing Dessert /Getränk 1, 5,F |

11.KW 11.-15. März

| Tag | Essen I | Essen II | Vegetarisch | Salat |
|-----|--|--|---|--|
| Mo | Hähnchenkeule Rotkohl Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5,3 | Tortellini Tomatensoße Dessert /Getränk 1, 5,G | Röstkartoffeln Rührei Krautsalat Dessert /Getränk 1, 5,E,3 | Ruccolasalat Tomaten Paprika Dessert /Getränk 1, 5 |
| Di | Geschnetzeltes von der Pute Röstitaler Dessert /Getränk 1, 5,G | Spinatlasagne Käsesoße Dessert /Getränk 1, 5,L,G | Brokkoli Buttermandeln Kräuterreis Dessert /Getränk 1, 5,N,L | Hirtensalat Schafkäse Dessert /Getränk 1, 5,L |
| Mi | Rostbratwurst Erbsen-Möhren Kartoffelmus Dessert /Getränk 1, 5,L | Seelachsfilet im Knusperteig Kartoffelmus Dessert /Getränk 1, 5,F,L,G | Gemüseauflauf Petersilien- Soße Dessert /Getränk 1, 5,L | Raspel Salat mit Früchten Dessert /Getränk 1, 5 |
| Do | Rührei Blattspinat Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5E | Rindfleisch Helle Soße Kartoffeln Kopfsalat Dessert /Getränk 1, 5,L | Milchreis Rhabarbersoße Dessert /Getränk 1, 5,L | Bunter Salatteller Dressing Dessert /Getränk 1, 5 |
| Fr | Kartoffelsuppe Rauchwurst Dessert /Getränk 1, 5 | Schweinebraten Gemüse Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5 | Kartoffel- Paprikapfanne mit Mozzarella Dessert /Getränk 1, 5,L | Vita-Mix Salat Dressing Dessert /Getränk 1, 5 |

Bitte den ausgefüllten Plan bitte bis zum 26.2.2019 zurück.

Ab 1. Januar werden die verwendeten allergenen Zusatzstoffe in der Mensa entsprechend der EU Lebensmittelinformationsverordnung veröffentlicht. Amtsblatt der Europäischen Union L304/43 und Zusatzstoff-Zulassungsordnung vom 29.1.1998

1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 Phosphat, 5 Süßungsmittel, G Gluten, K Krebstiere, L Laktose, N Nüsse, S Senf, M Sellerieextrakt, I Sulfite, O Sojabohnen, E Ei, F Fischeiweiß, K Lupinen

Preise: Mittagessen (Essen I, Essen II, vegetarisches Gericht, Salatteller) = 2,85€, Vesper = 0,45€ je Tagesportion, Getränke inklusive

12.KW 18.-22. März

| Tag | Essen I | Essen II | Vegetarisch | Salat |
|-----|---|---|---------------------------------|----------------------------------|
| Mo | Tagliatelle mit Hackfleisch und Tomate | Schnitzel Gemüse Kartoffeln | Mexicogemüse Wedges | Nudelsalat Cocktailsoße |
| | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk |
| | 1, 5,G | 1, 3, G, L | 1, 3, G | 1, 5,G |
| Di | Geschnetzeltes von der Pute Kartoffeln | Fischbulette Spinat Kartoffeln | Chinanudeln Sojasoße | Hüttensalat mit Friskkäse |
| | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk |
| | 1, 5,L | 1, 5,F | 1, 5 G | 1, 5,L |
| Mi | Nürnberg Würstchen Sauerkraut Kartoffeln | Seehecht Rohkost Helle Soße Kartoffeln | Eierkuchen Schokosoße | Bunter Salat mit Früchten |
| | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk |
| | 1, 5,G | 1, 5 F, L | 1, 5 G | 1, 5 |
| Do | Königsberger Klopse Kartoffeln | Rindfleisch Helle Soße Gemüsekartoffeln | Italienisches Gemüse Reis | Blattsalat Linsen Croutons |
| | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk |
| | 1, 5,G,L,E | 1, 5 L | 1, 5 | 1, 5 |
| Fr | Rübeneintopf Rindfleisch | Hackroulade Gemüse Kartoffeln | Blumenkohl- Auflauf | Chefsalat Ei, Schinken |
| | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk |
| | 1, 5 | 1, 5 G | 1, 5 ,L, E | 1,5 E, G |

13.KW 25.-29. März

| Tag | Essen I | Essen II | Vegetarisch | Salat |
|-----|---|--|--|--|
| Mo | Hühnerfrikassé Erbsen Reis | Fischstäbchen Spinatsoße Stampfkartoffeln | Zucchinipfanne Kräutersoße Reis | Radieschen Salat mit Apfelspalten |
| | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk |
| | 1, 5, 3 | 1, 3, F, G | 1, 3, L | 1, 5,L |
| Di | Geflügelfrikadelle Gemüsepfanne Sauerrahm Wedges | Schichtkohl mit Hackfleisch Kartoffeln | Gemüsebratling Béchamelsoße Kartoffeln | Kopfsalat Orangendressing Baguette |
| | Dessert/Getränk | | | Dessert /Getränk |
| | 1,3,5,G,E | 1, 3, E | 1, 3, G, L | 1,5,L |
| Mi | Schweinebraten Gemüse Kartoffeln | Hähnchenspieß Paprikagemüse Reis | Gemüseteller Helle Soße Kartoffeln | Salatteller Radieschen Möhren |
| | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk |
| | 1, 5, 3 | 1, 3 | 1, 3, L | 1, 5, L |
| Do | Grießflammerie Erdbeersoße | Teufels- Fleischklopse Braune Soße Erbsen, Reis | Gemüselinsen Kartoffeltaler | Griechischer Salat mit Schafkäse |
| | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk |
| | G,1,5 | 1, 3, G | 1, 5 | L,1,5 |
| Fr | Spaghetti „Milano“ Tomatensoße | Kochfisch Helle Soße Kartoffeln Wirsingkohl | Minestrone Italienische Gemüsesuppe | Mischsalat mit Früchten |
| | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk | Dessert /Getränk |
| | 1, 5, G, 3 | 1, 5, F, L | 1, 5, | 1, 5, |

| Tag | Essen I | Essen II | vegetarisch | Salat |
|-----|---------|----------|-------------|-------|
| Mo | | | | |
| Di | | | | |
| Mi | | | | |
| Do | | | | |
| Fr | | | | |

Mail: mensa@sws-schulen.de / Tel.: 03852088813

Preise: Mittagessen (Essen I, Essen II, vegetarisches Gericht, Salatteller) = 2,85€, Vesper = 0,45€ je Tagesportion, Getränke inklusive