

# Speisenplan Januar 2019



Name \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

## 2. KW 7.1.-11.1.19

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salatteller
Mo	Nudeln Bolognese	Campus- Lunch Ab 7. Klasse	Gemüseteller	
Di	Hähnchenschnitzel Gemüse Kartoffeln	Campus- Lunch Ab 7. Klasse		Salat Tomate Gurke
Mi	Römerbraten Böhnchen Kartoffeln	Seehechtfilet Spinat Reis	Griesbrei Fruchtsoße	Mischsalat mit Früchten
Do	Wurstgulasch Nudeln	Bratwurst Möhrengemüse Kartoffeln	Reispfanne mit Gemüse	Eisbergsalat Orangenfilets
Fr	Linseneintopf Von roten Linsen Fleischeinlage	Schweinebraten Rotkohl Kartoffeln	Romanesco Holländische Soße Kartoffeln	Raspel Salat mit Früchten

## 3. KW 14.-18.1.19

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salatteller
Mo	Schnitzel Gemüse Kartoffelpüree	Hackfleisch- Pfanne mit Paprika Reis	Blumenkohl Semmelbrösel Bechamél- Kartoffeln	Schafkäsesalat mit Tomate Gurke
Di	Schinken- Penne Tomatensoße	Schulterbraten Rotkohl Kartoffeln	Buntes Gemüse Kartoffeln	Husaren-Mix Salat Dressing
Mi	Eierkuchen Apfelkompott	Seelachsfilet Stampfkartoffeln Rohkost	Bunter Reis Gemüse- Schnitzel	Vita-Mix Salat Dressing
Do	Rührei Bratkartoffeln Rohkost	Geflügel- Frikadelle Möhren Kartoffeln	Käse- Spätzle Rohkost	Blattsalate mit Thunfisch Dressing
Fr	Bohnensuppe Fleischeinlage Brötchen	Bratklops Lauchgemüse Kartoffeln	Spirelli Gemüse- Bolognese	Chefsalat Schinken, Ei Dressing

## 4. KW 21.-25.1.19

Tag	Essen I	Essen II	vegetarisch	Salatteller
Mo	Hackbraten Gemüse Kartoffeln	Reispfanne mit Hühnchen	Ratatouille Tomatensoße Reis	Farmer-Mix Schnitzelstreifen Dressing
Di	Geschnetzeltes vom Huhn Röstitaler	Barschfilet Zitronensoße Kartoffeln Rohkost	Gemüseauflauf Béchamelsoße	Salatteller „Hawaii“ Dressing
Mi	Schweine- Roulade Erbsen-Möhren Kartoffelmus	Kräuter-Omelett Kartoffelmus Rohkost	Pfannengemüse Kartoffelmus	Salatteller „Toscana“ mit Nudeln Dressing
Do	Frankfurter Wurstgulasch Rohkost Spirelli	Kochklops Kapernsoße Gemüsereis	Milchreis Erdbeersoße	Blattsalate Tomate Gurke Dressing
Fr	Kartoffelsuppe Rauchwurst Brötchen	Kartoffelpuffer Zimt / Zucker Apfelkompott	Rahmwirsing Sesamkartoffeln	Chefsalat Schinken Käse Dressing

Bitte durchkreuzen Sie zur Bestellung das gewünschte Essen! Senden sie den ausgefüllten Plan bitte bis zum **21.12.18** zurück. (letzter Schultag vor Weihnachten!)

Info Küchenbüro : 0385 2088813 / Mail : [mena@sws-schulen.de](mailto:mena@sws-schulen.de)

Wir wünschen allen unseren Schülern und Erwachsenen Gästen ein erfolgreiches Jahr 2019 und stets einen angenehmen Aufenthalt in unserer Mensa.

Preise: Mittagessen (Essen I, Essen II, vegetarisches Gericht, Salatteller) = 2,85€, Tagesportion Vesper = 0,45€, Getränk und Dessert täglich inklusive

## 5. KW 28.-31.1.19

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salatteller
Mo	Nackenbraten Gelbe Bohnen Kartoffeln	Geflügelspieß Gemüseeeis Sojasoße	Bunte Nudeln Tomatensoße Reibekäse	Blattsalat Mit Früchten
	1, 5, L	1, 5, O, G	1, 5, G, E, L	1, 5
Di	Geschnetzeltes vom Huhn Kartoffeln	Gekochter Fisch Blattspinat Kartoffeln	Kohlrabi mit Möhren Rahmkartoffeln	Bayrischer Salat Käse Schinken Dressing
	1, 5, L	1, 5, F, L	1, 5, L	1, 5, 3
Mi	Frikadelle Grüne Bohnen Kartoffeln	Lachsfilet Dillkartoffeln Möhrensalat Zitrone	Hefeklöße Erdbeer- Soße	Rote- Bete- Salat Schafkäse
	1, 5, G, L	1, 5, F, L, 3	1, 5, G, L, E	1, 5, L
Do	Putenbraten Pariser Möhren Kartoffeln	Hähnchensteak Kartoffelgratin Rohkost	Gemüse- Tortellini Käsesoße	Griechischer Salat Paprika Dressing
	1, 5, L	1, 5, L, 3	1, 5, G, L, E	1, 5, G, L
Fr				

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salatteller
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

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€, Tagesportion Vesper = 0,45€, Getränk und Dessert täglich inklusive