

# Speisenplan Oktober 2019

**Rückgabe bitte bis 28.09.2019!**



Name des Schülers:

Klasse:

Unterschrift:

## 40.KW 1.-4.10.19

Tag	Essen I	Essen II	vegetarisch	Salat
Mo				
	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5, F, 3	Dessert /Getränk 1, 5, G	Dessert /Getränk 1, 5
Di	Currywurst in leckerer Soße Kartoffelstampf	Putenbraten Erbsen Kartoffeln	Blumenkohl- Auflauf Petersiliensoße	Salat „Mexico“ Mais, Bohnen
	Dessert /Getränk 1, 5, G	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5, L, E	Dessert /Getränk 1, 5
Mi	Hähnchenragout mitt Gemüse Kartoffeln	Fischfilet in Backteig Kartoffelpüree	Zucchini mit Schafskäse	Teufelssalat mit Paprika
	Dessert 1,5	Dessert 1, 5, F	Dessert 1, 5, G, E	Dessert 1, 5
Do	Feiertag			
	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5, F	Dessert /Getränk 1, 5, G, E	Dessert /Getränk 1, 5
Fr	Eierkuchen mit Vanillesoße			Salatteller mit Ei und Thunfisch
	Dessert /Getränk 1, 5, E	Dessert /Getränk 1, 5, G	Obst/ Getränk 1,5,G	Dessert /Getränk 1, 5, F,G

## 41 KW 7.-11.10.19 ( Herbstferien)

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salat
Mo				
	Cordon bleu Möhrengemüse Kartoffeln Rahmsoße			Herbstsalat mit Rucola Sahnedressing
	Dessert /Getränk 1, 5, G, L			Dessert /Getränk 1, 5
Di	Schinken- Penne Tomatensoße			Salatteller „Hawaii“
	Dessert /Getränk 1, 5, G			Dressing Dessert /Getränk 1, 5
Mi	Paprikaschote mit Hackfüllung Kartoffeln			Salatteller „Toscana“ mit Nudeln Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5, G			Dessert /Getränk 1, 5
Do	Fischstäbchen Kartoffelpüree Gurkensalat			Blattsalate Tomate Gurke Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5, F, G			Dessert /Getränk 1, 5
Fr	Hefeklöße mit Fruchtsoße			Chefsalat Schinken Käse Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5			Dessert /Getränk 1, 5

## 42. KW 14.-18.10.19

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salat
Mo				
	Gemüse- Hackbraten Kartoffeln	Jagdwurstnudeln Pilzsoße Rohkost	Gemüsetopf Kartoffelwürfel	Farmer-Mix Schnitzelstreifen Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5, G, E	Dessert /Getränk 1, 5, G	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5, G
Di	Geschnetzeltes vom Huhn Röstitaler	Fischfrikadelle Remoulade Bratkartoffeln	Brokkoli Rahmsoße Reis	Salatteller „Hawaii“ Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5, L	Dessert /Getränk 1, 5, F,	Dessert /Getränk 1, 5, G	Dessert /Getränk 1, 5
Mi	Rostbratwurst Erbsen-Möhren Kartoffelmus	Omelett Rahmspinat Kartoffelmus	Gemüseschnitzel Kartoffelstampf Rohkost	Salatteller „Toscana“ mit Nudeln Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5, E, L	Dessert /Getränk 1, 5, G	Dessert /Getränk 1, 5, G
Do	Wurstgulasch Farfalle	Seelachs Dillsoße Kartoffeln	Chinesischer Gemüse-Bratreis Sojasprossen	Blattsalate Tomate Gurke Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5, G	Dessert /Getränk 1, 5, F	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5
Fr	Milchreis mit Erdbeeren	Hähnchenstreifen Tomatenreis Rohkost	Gemüsespieß Tomatensoße Kartoffelmus	Chefsalat Schinken Käse Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5, L	Dessert /Getränk 1, 5

*Info Küchenbüro : 0385 2088813 / Mail : [mensa@sws-schulen.de](mailto:mensa@sws-schulen.de) / dieser Speiseplan ist online unter Schweriner Haus des Lernens-SWS Schulen*

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

43. KW 21.-25.10.19

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salat
Mo	Pennnudeln mit Hackfleisch und Tomate	Kohlroulade Kartoffelpüree	Schmorkohl Kartoffelspalten	Bunter Salat Tomate , Gurke Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5, E, G	Dessert /Getränk 1, 5, L	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5
Di	Geschnetzeltes vom Schwein Kartoffeln	Backfisch Stampfkartoffeln Rohkost	Blumenkohl Kartoffeln Buttersoße	Husaren-Mix Salat Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5, L	Dessert /Getränk 1, 5, F, 3	Dessert /Getränk 1, 5, L, 3	Dessert /Getränk 1, 5
Mi	Schinken- Makkaroni Tomatensoße	Schulterbraten Rotkohl Kartoffeln	Kartoffelspalten Kräuterquark	Vita-Mix Salat Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5, G	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5, L, E	Dessert /Getränk 1, 5
Do	Bratfisch Spinat Kartoffeln	Putenrollbraten Karotten Kartoffelpüree	Eierragout mit Gemüse Kartoffeln	Blattsalate mit Thunfisch Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5, L	Dessert /Getränk 1, 5, E	Dessert /Getränk 1, 5, F
Fr	Kartoffelsuppe Fleischeinlage Vollkornbrot	Schnitzel von der Hähnchenbrust Kartoffeln Gemüse	Tortellini Gemüse- Bolognese	Chefsalat Schinken , Ei Dressing
	Dessert /Getränk 1, 5	Dessert /Getränk 1, 5, G	Dessert /Getränk 1, 5, G	Dessert /Getränk 1, 5, E

44. KW 28.-31.10.19

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salat
Mo	Geflügelragout Gemüse Kartoffeln	Schaschlik Zigeunersoße Kartoffeln	Zucchinipfanne Kräuterreis Rohkost	Bunter Salat Schnitzel- streifen
	Dessert /Getränk 1, 5,	Dessert 1, 5, 3	Dessert 1, 3, 5	Dessert 1, 5, G
Di	Hähnchennuggets Braune Soße Püree Rohkost	Kochfisch Rahmspinat Kartoffeln	Kartoffeltaler Kräuterquark Möhrensalat	Rote Bete Rohkost Schafkäse
	Dessert 1, 5, L, 3	Dessert 1, 5, F, L	Dessert 1, 5, 3	Dessert 1, 5, L
Mi	Pan.Jagdwurst Nudeln Tomatensoße	Fleischkäse Kartoffelstampf	Gemüseteller	Bunter Salat Paprika
	Dessert 1, 5, G	Dessert 1, 5	Dessert 1,	Dessert 1, 5
Do	Feiertag			
Fr				

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

In einigen Rohstoffen bzw. Zutaten befinden sich Zusatzstoffe. Eine Liste können Sie gern unter [mensa@sws-schulen.de](mailto:mensa@sws-schulen.de) erhalten. Generell versuchen wir den Einsatz dieser Zusatzstoffe aus Gründen der gesunden Ernährung zu vermeiden

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

Das tägliche Dessert kann Farbstoff, Süßungsmittel und Gluten enthalten. Getränke Süßungsmittel und Farbstoff

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