

Speisenplan Oktober 2020

Rückgabe bitte bis 28.09.2020!



Name des Schülers:

Klasse:

Unterschrift:

40. KW 1.-2.10.20

Tag	Essen I	Essen II	vegetarisch	Salat
Mo				
Di				
Mi				
Do	Hähnchenragout mitt Gemüse Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5, L	Fischfilet in Backteig Kartoffelpüree Dessert /Getränk 1, 5, F	Zucchini mit Schafskäse Dessert /Getränk 1, 5, G, L	Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing Dessert /Getränk 1, 5
Fr	Gemüsesuppe mit Brot Dessert /Getränk 1, 5, G	Currywurst in leckerer Soße Kartoffelstampf Dessert /Getränk 1, 5, G	Blumenkohl- Auflauf Petersiliensoße Obst/ Getränk 1,5,G	Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing Dessert /Getränk 1, 5

41 KW 5.-9.10.20 (Herbstferien)

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salat
Mo	Cordon bleu Möhrengemüse Kartoffeln Rahmsoße Dessert /Getränk 1, 5, G, L			Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing Dessert /Getränk 1, 5
Di	Schinken- Penne Tomatensoße Dessert /Getränk 1, 5, G			Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing Dessert /Getränk 1, 5
Mi	Hackklops Mischgemüse Kartoffeln Dessert /Getränk 1, 5, G			Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing Dessert /Getränk 1, 5
Do	Fischstäbchen Kartoffelpüree Gurkensalat Dessert /Getränk 1, 5, F, G			Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing Dessert /Getränk 1, 5
Fr	Hefeklöße mit Fruchtssoße Dessert /Getränk 1, 5			Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing Dessert /Getränk 1, 5

42. KW 12.-16.10.20

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

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

43. KW 19.-23.10.20

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

44. KW 26.-30.10.20

Tag	Essen I	Essen II	Vegetarisch	Salat
Mo	Geflügelragout Gemüse Kartoffeln	Schaschlik Ungarische Soße Kartoffeln	Zucchinipfanne Kräuterreis Rohkost	Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing
	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk
	1, 5,	1, 5, 3	1, 3, 5	1, 5
Di	Hähnchennuggets Braune Soße Püree Rohkost	Kochfisch Rahmspinat Kartoffeln	Kartoffeltaler Kräuterquark Möhrensalat	Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing
	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk
	1, 5, L, 3	1, 5, F, L	1, 5, 3	1, 5
Mi	Pan.-Jagdwurst Nudeln Tomatensoße	Rührei Kartoffelstampf Spinatsoße	Gemüseteller Kartoffeln Holländische Soße	Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing
	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk
	1, 5, G	1, 5	1, 5	1, 5
Do	Truthahnulasch Reis Rohkost	Frikadelle mit Gemüse Kartoffeln	Blumenkohlburger Helle Soße Kartoffeln	Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing
	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk
	1, 5, 3	1, 5, E, L	1, 5, L, G	1, 5
Fr	Erbsensuppe mit Würstchen	Spirelli mit Tomatensoße	Gemüsereis Paprikasoße	Vita-Mix Salat vom Buffet Dressing
	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk	Dessert /Getränk
	1, 5	1, 5	1, 5	1, 5

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 mena@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