



SPEISEPLAN

20.03. - 23.03.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menu 1	Gyros ^(Schwein) , Wedges ⁽¹⁾ , Tzatziki ^(G)	Fisch bordelaise ^(A1) , Reis	nussige Pute ^(G) (mit Erdnussmus), Couscous ^(A1)	Gemüsesuppe ^(G) , Grünkernauflauf ^(A1,C,G) mit Kompott
Menu 2	Spinatpfannkuchen ^(A1,C,G)	Frühlingsrolle ^(A1,L) , Mie-Nudeln, süßsaure Soße ^(F)	Gemüseschmarrn ^(A1,C,G) , Couscous ^(A1)	Gemüsesuppe ^(G) , Grünkernauflauf ^(A1,C,G) mit Kompott
Salat	grüner Salat	grüner Salat	bunter Salat	
Nachtisch	griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen ^(G)	Apfelmus ⁽³⁾ mit Zimt	Obst	

Zu jedem Salat gibt es ein Tagesdressing. Allergene siehe Aushang.

Trotz sorgfältiger Planung kann es kurzfristig zu Änderungen des Speiseplans kommen. Wir informieren die Essensteilnehmer dann per Aushang in der Mensa.

Wir, die ehrenamtlichen Kocheltern, bemühen uns, täglich frisch mit Lebensmitteln von regionalen Erzeugern und Lieferanten zu kochen. Es geht uns dabei auch um Nachhaltigkeit bei der Müllvermeidung. Wir portionieren deshalb zurückhaltend; gerne geben wir Nachschlag.

Allergene

A enthält Gluten:

A1 Weizen
A2 Roggen
A3 Gerste
A4 Hafer
A5 Dinkel
A6 Kamut

B Krebstiere

C (Hühner-)Ei
D Fisch
E Erdnuss
F Sojabohnen
G Milch und Milchprodukte

H (Schalenfrüchte):

H1 Mandeln
H2 Haselnüsse
H3 Walnüsse
H4 Cashewnüsse
H5 Pecannüsse
H6 Pistazie

L Sellerie

M Senf
N Sesam
O Sulfit / Schwefeldioxid
P Lupine
Q Weichtiere

Zusatzstoffe

1: mit Farbstoff
2: mit Konservierungsstoff

3: mit Antioxidationsmittel
4: mit Geschmacksverstärker

5: enthält Sulfit / geschwefelt
6: mit Nitritpökelsalz

7: mit Phosphat
8: mit Süßungsmittel(n)