

# Speiseplan Mensa März 2020

## GS Herzogenaurach

KW 10	02. Montag:	Döner <sup>14,AW,G</sup> zum selbst belegen - mit Putenfleisch, Salat & Dönersoße <sup>1,9,10,14,C,G,J</sup> , danach ein Quarkbällchen <sup>14,15,AW,C,G</sup>
	03. Dienstag:	Zartes Paprikagulasch von der Pute <sup>14,G</sup> mit Nudeln <sup>AW</sup> , danach Obst
	04. Mittwoch:	Hähnchencrossies <sup>AW,AG</sup> mit hausgemachtem Kartoffelpüree <sup>14,G</sup> & Gurkensalat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
	05. Donnerstag:	Mini-Hackfleischbällchen (Rind) <sup>15,AW,C,I,J</sup> mit Tomatensoße <sup>14,G</sup> dazu Reis, danach Pudding <sup>1,14,G</sup>
	06. Freitag:	<b>kein Essen</b>
KW 11	09. Montag:	Geb. Kartoffeltaschen (Tomate-Mozzarella) <sup>12,14,G</sup> mit Kräuterquark <sup>14,G</sup> & buntem Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
	10. Dienstag:	Italienische Pasta <sup>AW</sup> mit Bolognesesoße (Rind) <sup>14,G</sup> & Parmesan <sup>14,15,C,G</sup> , danach Apfel-Zimt-Dessert <sup>3,14,G</sup>
	11. Mittwoch:	Hähnchenbrustfilet in Champignon-Rahm-Soße (püriert) <sup>14,G</sup> mit Ebly <sup>AW</sup> , danach Quarkbällchen <sup>14,15,AW,C,G</sup>
	12. Donnerstag:	Leckeres Putengyros mit Tomatenreis und mildem Tsatsiki <sup>14,G</sup> , danach Obst
	13. Freitag:	<b>kein Essen</b>
KW 12	16. Montag:	Pizza "Margherita" <sup>12,14,AW,AR,G,L</sup> mit buntem Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
	17. Dienstag:	Rahmgeschnetzeltes von der Pute <sup>14,G,I</sup> mit Spätzle <sup>15,AW,C</sup> , danach Obst
	18. Mittwoch:	Geb. Seelachsfilet  <sup>14,AW,D,G</sup> mit Salzkartoffeln <sup>14,G</sup> & Remoulade <sup>1,2,9,14,15,AW,C,G,J</sup> , danach Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
	19. Donnerstag:	Fränkische Bratwurst <sup>3</sup> mit hausgemachtem Kartoffelpüree <sup>14,G</sup> , danach Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
	20. Freitag:	<b>kein Essen</b>
KW 13	23. Montag:	Hähnchenschenkel mit dunkler Bratensoße <sup>14,G,I</sup> & Reis dazu gedämpfte Fingermöhrrchen <sup>14,G</sup>
	24. Dienstag:	Süße Apfelküchle <sup>14,AW,G</sup> mit Vanillesoße <sup>14,G</sup> , danach Obst
	25. Mittwoch:	Sahniges Kartoffelgratin <sup>14,G</sup> mit buntem Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
	26. Donnerstag:	Ofenfrischer Schweinebraten <sup>14,G,I</sup> mit böhmischen Knödeln <sup>14,15,AW,C,G</sup> und Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
	27. Freitag:	<b>kein Essen</b>
KW 14	30. Montag:	Hausgemachte Lasagne "Bolognese" (Rind) <sup>1,12,14,15,AW,C,G</sup> und Salat <sup>3,10,14,AW,AG,G,J,L</sup>
	31. Dienstag:	Sauerbraten-Ragout <sup>3,AG,AW,L</sup> mit leckerem Semmelknödel <sup>14,15,AW,C,G</sup> , danach Pudding <sup>1,14,G</sup>

### Änderungen vorbehalten!

Unsere Speisen enthalten folgende kennzeichnungspflichtige Inhaltsstoffe & Allergene:

#### Inhaltsstoffe:

1=natürliche Farbst., 2=natürliche Konservierungsst., 3=Antioxidationsm., 4=Geschmacksverst., 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 9=m. Süßungsmittel, 10=m. einer Zuckerart u. Süßungsmittel, 11=Phenylalaninquell, 12=m. Jod salz, 13=m. Nitritpökelsalz, 14=m. Milcheiweiß, 15=Vollei

#### Allergene:

A=Gluten (AW= Weizen, AD=Dinkel, AH=Hafer, AR = Roggen, AG = Gerste), B=Krebstiere, C=Eier, D=Fisch, E=Erdnüsse, F=Soja, G=Milch & Milchprodukte,

H=Schalenfrüchte (HH=Haselnuss, HM=Mandel), I=Sellerie, J = Senf, K=Sesamsamen,

L=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als

10mg/kg oder 10mg/l, M=Lupine, N=Weichtiere

