

Speiseplan März Mensen 2020

GS Herzogenaurach - vegetarisch

KW 10

02. Montag: Döner ^{14,AW,G} zum selbst belegen - mit geb. Fetakäse ^{14,AW,G} ,Salat & Dönersoße ^{1,9,10,14,C,G,J},
danach ein Quarkbällchen ^{14,15,AW,C,G}
03. Dienstag: Nudeltaschen (Kartoffel-Quark-Fülle) ^{14,15,AW,C,G} mit Paprika-Käsesoße ^{14,G},danach Obst
04. Mittwoch: Geb. Kohlrabi-Medaillon ^{15,AW,C} mit hausgemachtem Kartoffelpüree ^{14,G} & Gurkensalat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
05. Donnerstag: Bunte Gemüsfrikadelle ^{15,AW,C} mit Tomatensoße ^{14,G} dazu Reis, danach Pudding ^{1,14,G}
06. Freitag: **kein Essen**

KW 11

09. Montag: Geb. Kartoffeltaschen (Tomate-Mozzarella) ^{12,14,G} mit Kräuterquark ^{14,G} & buntem Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
10. Dienstag: Pasta ^{AW} mit Gemüse-Bolognesesoße ^{14,G,I} & Parmesan^{14,15,C,G}, danach Apfel-Zimt-Dessert^{3,14,G}
11. Mittwoch: Leckere Spinatknödel ^{14,15,AW,C,G} mit Parmesan-Soße ^{14,15,C,G}, danach Quarkbällchen ^{14,15,AW,C,G}
12. Donnerstag: Broccoli-Rahm-Suppe ^{14,AW,G}, süße Quarkkälchen (ohne Rosinen) ^{14,AW,G} mit Apfelmus ³
13. Freitag: **kein Essen**

KW 12

16. Montag: Pizza "Margherita" ^{12,14,AW,AR,G,L} mit buntem Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
17. Dienstag: Buntes Gemüsegulasch mit Spätzle ^{15,AW,C}, danach Obst
18. Mittwoch: Passiertes Kohlrabi-Süppchen ^{14,AW,G}, süße Pfannkuchen ^{14,15,AW,C,G} mit Erdbeerkonfitüre
19. Donnerstag: Gekochte Eier ^{15,C} in leichter Senfsoße ^{14,G,J} mit Kartoffelpüree ^{14,G}, danach Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
20. Freitag: **kein Essen**

KW 13

23. Montag: Buntes Ratatouille-Gemüse ^{14,G} dazu Langkornreis, danach Obst
24. Dienstag: Süße Apfelkühle ^{14,AW,G} mit Vanillesoße ^{14,G}, danach Obst
25. Mittwoch: Sahniges Kartoffelgratin ^{14,G} mit buntem Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
26. Donnerstag: Böhmisches Knödel ^{14,15,AW,C,G} mit vegetarischer Soße ^{14,G,I} , danach Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
27. Freitag: **kein Essen**

KW 14

30. Montag: Hausgemachte Gemüse-Lasagne ^{1,12,14,15,AW,C,G,I} und Salat ^{3,10,14,AW,AG,G,J,L}
31. Dienstag: Deftige Rahmschwammerl ^{14,G} mit leckerem Semmelknödel ^{14,15,AW,C,G}, danach Pudding ^{1,14,G}

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

