

Speiseplan Mensa Oktober 2021

GS Herzogenaurach

KW 39

01. Freitag: **kein Essen**

KW 40

04. Montag: Saftiger Backfrischkäse ^{14,AG,AR,AW,G} mit Salzkartoffeln ^{14,G} und buntem Rahmgemüse ^{14,G}

05. Dienstag: Leckerer Gemüsegulasch ^{14,G} mit Nudeln ^{AW}, danach Früchte-Joghurt ^{14,G}

06. Mittwoch: Feine Spätzle ^{15,AW,C} mit Käsesoße ^{14,G} und gedämpftem Brokkoli, danach Obst

07. Donnerstag: Cremige Kürbis-Suppe ^{14,G}, danach süße Quarkkälchen (ohne Rosinen) ^{14,15,AW,C,G} mit Apfelmus ³

08. Freitag: **kein Essen**

KW 41

11. Montag: Kartoffelrösti mit milder Tomaten-Curry-Soße ^{14,G} und Gurkensalat ^{3,14,G,J,L}

12. Dienstag: Italienische Pasta ^{AW} mit Soja-Bolognesesoße ^{F,I}, & Parmesan ^{14,15,C,G}, danach Salat ^{3,14,G,J,L}

13. Mittwoch: Hausgemachte Quark-Grieß-Nocken ^{14,15,AW,C,G} mit Vanillesoße ^{14,G}, danach Obst

14. Donnerstag: Böhmisches Knödel ^{14,15,AW,C,G} mit feiner Rahmsoße ^{14,G}, danach Quarkbällchen ^{14,15,AW,C,G}

15. Freitag: **kein Essen**

KW 42

18. Montag: Pizza-Schiffchen "Tomate-Mozzarella" ^{12,14,AW,G,J} mit buntem Salat ^{3,14,G,J,L}

19. Dienstag: Nudeltaschen (Kartoffel-Quark-Fülle) ^{14,15,AW,C,G} mit Paprika-Käse-Soße ^{14,G}, & Parmesan ^{14,15,C,G}, danach Früchte-Joghurt ^{14,G}

20. Mittwoch: Geb. Feta ^{14,AW,G} mit Salzkartoffeln ^{14,G} & Remoulade ^{1,2,9,14,15,AW,C,G,J}, danach Obst

21. Donnerstag: Orient.Falafelbällchen ^{12,AW} mit Tomatenreis und mildem Tsatsiki ^{14,G}, danach Obst

22. Freitag: **kein Essen**

KW 43

25. Montag: Hausgemachte Lasagne mit Blattspinat & Rahm ^{14,AW,G} dazu Salat ^{3,14,G,J,L}

26. Dienstag: Feines Bulgur-Gemüse-Risotto ^{14,15,AW,C,G} mit buntem Salat ^{3,14,G,J,L}

27. Mittwoch: Salzkartoffeln ^{14,G} mit Gemüsebechamelsoße ^{14,G}, danach Obst

28. Donnerstag: Italienische Pasta ^{AW} mit Tomatensoße ^{14,G}, & Parmesan ^{14,15,C,G}, danach Pudding ^{1,14,G}

29. Freitag: **kein Essen**

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