

Speiseplan Mensa März 2022

GS Herzogenaurach - vegetarisch



KW 9

- 01. Dienstag:
- 02. Mittwoch:
- 03. Donnerstag:
- 04. Freitag:

KW 10

- 07. Montag: Blumenkohl-Käse-Medaillon ^{12,14,AG,AW,G} mit hausgem. Kartoffelpüree ^{14,G}, danach Salat ^{3,14,G,J,L}
- 08. Dienstag: Gemüse-Geschnetzeltes mit Spätzle ^{15,AW,C}, danach Früchte-Joghurt ^{14,G}
- 09. Mittwoch: Süßer Bulgur mit Honig und Vanille ^{14,AW,G} mit Pfrischwürfeln, danach Obst
- 10. Donnerstag: Cappelini-Nudeln "Pomodore e Basilico" ^{14,AW,C,G} mit Tomatensoße^{14,G}, & Parmesan^{14,15,C,G}, danach Salat^{3,14,G,J,L}
- 11. Freitag: **kein Essen**

KW 11

- 14. Montag: Gemüsefrikadelle ^{15,AW,C} mit Rahmsoße ^{14,G} und Spätzle ^{15,AW,C}, danach ein kleiner Muffin ^{14,15,AW,C,G,F}
- 15. Dienstag: Kartoffel-Gnocchi ^{15,C} mit würziger Parmesansoße ^{14,15,C,G}, danach bunter Salat ^{3,14,G,J,L}
- 16. Mittwoch: Saftiger Nudel-Gemüse-Auflauf ^{14,AW,G,I} mit Gurkensalat ^{3,14,G,J,L}
- 17. Donnerstag: Würzige Spinatknödel ^{14,15,AW,C,G,F} mit feiner Tomatensoße ^{14,G}, danach Obst
- 18. Freitag: **kein Essen**

KW 12

- 21. Montag: Knusprige Pizzaschiffchen 'Tomate-Mozzarella' ^{12,14,AW,G,J} mit Salat ^{3,14,G,J,L}
- 22. Dienstag: Mildes Gemüse-Kokosmilch-Curry ^{3,14,G} mit Reis, danach Pfrischquark ^{14,G}
- 23. Mittwoch: Italienische Pasta ^{AW} mit Tomaten-Rahm-Soße ^{14,G}, und Parmesan ^{14,15,C,G}, danach Obst
- 24. Donnerstag: Mini-Germknödel (Heidelbeerfülle) ^{14,15,AW,C,G} mit Vanillesoße ^{14,G}, danach Gurkensalat ^{3,14,G,G,L}
- 25. Freitag: **kein Essen**

KW 13

- 28. Montag: Hausgemachte Gemüselasagne ^{14,AW,G,I} dazu Salat ^{3,14,G,J,L}
- 29. Dienstag: Kräuter-Rahm-Schwammerl ^{14,G} mit Reis, danach Früchte-Quark ^{14,G}
- 30. Mittwoch: Nudeln ^{AW} mit Tomaten-Zucchini-Ragout ^{14,G}, danach Salat ^{3,14,G,J,L}
- 31. Donnerstag: Geb. Fetakäse ^{14,AW,G} mit Kartoffeln ^{14,G} & Remoulade ^{1,2,9,14,AW,C,G,J,L}, danach Obst

Faschingsferien von 28.02. - 04.03.22

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