

Speiseplan Mensen - Oktober 2023

GS Herzogenaurach - vegetarisch

KW 40

02. Montag: Kroketten ^{14,G} mit vegetarischer Gemüesoße ^{14,G,I} & Karottengemüse ^{14,G}, danach Salat ^{3,14,G,J,L}
03. Dienstag: **Feiertag - Tag der Deutschen Einheit**
04. Mittwoch: Feiner Milchreis ^{14,G} mit Apfel-Zimt-Kompott (kalt), danach Obst
05. Donnerstag: Italienische Pasta ^{AW} mit Tomaten-Basilikum-Soße ^{14,G} & Parmesan ^{14,15,C,G}, danach Salat ^{3,14,G,J,L}
06. Freitag: kein Essen!

KW 41

09. Montag: Hausgemachte Lasagne von Blattspinat & Rahm ^{1,12,14,15,AW,C,G}, dazu Salat ^{3,14,G,J,L}
10. Dienstag: Italienische Pasta ^{AW} mit Broccoli-Käse-Soße ^{14,G} & Parmesan ^{14,15,C,G}, danach Salat ^{3,14,G,J,L}
11. Mittwoch: Geb. Fetakäse ^{14,G} mit hausgemachtem Kartoffelpüree ^{14,G} & Preiselbeeren, danach Salat ^{3,14,G,J,L}
12. Donnerstag: Mediterranes Ratatouille-Gemüse dazu Langkornreis, danach Obst
13. Freitag: kein Essen!

KW 42

16. Montag: Bunte Gemüse-Frikadelle ^{12,14,15,AW,C,G} mit hausgem. Kartoffel-Gurken-Salat ^{J,L}, danach Pudding ^{1,14,G}
17. Dienstag: Feines Möhren-Süppchen ^{14,G}, danach Pfannkuchen ^{14,15,AW,C,G} mit Erdbeerkonfitüre
18. Mittwoch: Nudel-Tomaten-Auflauf mit Mozzarella überbacken ^{14,AW,G}, dazu Salat ^{3,14,G,J,L}
19. Donnerstag: Gefüllte Paprikaschote (vegan) ^{AW} mit Tomatenreis & mildem Tsatsiki ^{14,G}, danach Obst
20. Freitag: kein Essen!

KW 43

23. Montag: Hausgemachte Pizza "Margherita" ^{14,AW,G} mit buntem Salat ^{3,14,G,J,L}
24. Dienstag: Tortellini (Ricotta-Spinat) ^{14,15,AW,C,G} mit fruchtiger Tomatensoße ^{14,G} & Parmesan ^{14,15,C,G}, Salat ^{3,14,G,J,L}
25. Mittwoch: Leckere Kräuter-Rahm-Schwammerl ^{14,G} mit Langkornreis, danach Joghurt mit Müsli ^{14,AW,AH,AG,HH,G}
26. Donnerstag: Süßer Bulgur mit Pfirsichwürfeln (kalt), danach Obst
27. Freitag: kein Essen!

KW 44

30. Montag: Döner ^{AW} (zum selbst belegen) mit Falafel-Bällchen ^{12,AW}, Salat und hausgem. Soße ^{3,14,15,C,G,J}, Obst
31. Dienstag: Bunte Gemüse-Köttbullar ^{15,C} mit dunkler Rahmsoße ^{14,G} & Reis, danach Obst

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



DE-ÖKO-006

Die verwendeten Bio-Komponenten werden durch das Wort "BIO" - gekennzeichnet.