













Die **Menüauswahl mit DGE Logo**  entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen.  
**Speiseplan der Mensa vom 14.11.2022 bis 18.11.2022 KW 46**

|   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   |
|---|--|---|---|---|---|
| <b>Menü 1</b>   | Bio-Spaghetti<br>mit Tomaten-Basilikumsoße<br>und geriebener Hartkäse<br><br>GL/GL-W/LA | Reispfanne<br>mit Vollkornreis<br>Kichererbsen, Bio-Karotten,<br>Bio-Erbesen, Mais<br>und eine Kräutersoße<br><br>LA | Pizza<br>mit Lachswürfeln,<br>Tomate<br>und Käse überbacken<br><br>3/FI/GL/GL-W/LA | Putengulasch<br>aus Bio-Putenfleisch<br>mit Bio-Langkornreis<br><br>LA | Hausgemachte<br>Gemüselasagne<br>mit Bio-Erbesen, Bio-Karotten<br>und Paprika<br>mit einer Bechamelsauce<br>und Käse überbacken<br><br>1/EI/GL/GL-W/LA |
| <b>Menü 2</b><br>vegetarisch /<br>vegan   | Gemüsefrikadelle<br>mit Tzatziki<br>und gebackenen Kartoffeln<br>1/EI/GL/GL-W/LA   | Süßkartoffel Amaranth Burger<br>mit Tomate, Gurke<br>und Eisbergsalat<br>dazu Kartoffelecken<br>und Kräuterdip<br>GL/GL-W/LA/SE   | Bio-Bulgur<br>mit Veggi-Hackbällchen<br>und Paprikasoße<br><br>1/GL/GL-W/S         | Gekochte Eier<br>mit Bio-Rahmspinat<br>und Salzkartoffeln<br>EI/LA  | Tomatensuppe<br>Hausgemachter Milchreis<br>mit heißen Kirschen<br>LA  |
| <b>Salat</b><br>   | Karottensalat  |   | Blattsalat<br>mit Sauerrahmdressing<br>LA   | Karottensticks  |   |
| <b>Dessert</b><br> | Obst   | Joghurt<br>mit Honig<br>LA  | Obst  | Quark<br>mit Schokolade und Birnen<br>LA/SO   | Obst  |
| Die Zusatzstoffe und Allergene entnehmen Sie bitte dem Aushang.                                       |  |   |   |   |   |



**Quark, Joghurt und Milch wird in Bio-Qualität verwendet.**

**Das Mensa Team wünscht all seinen Gästen einen guten Appetit!**












Diese Küche ist Bio-Zertifiziert nach EG- Öko Verordnung (EG) 834/2007 DE-ÖKO-006.



November 22  
 Änderungen vorbehalten!



Die **Menüauswahl mit DGE Logo**  entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen.  
**Speiseplan der Mensa vom 21.11.2022 bis 25.11.2022 KW 47**

|   | Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   |
|---|---|--|--|--|---|
| <b>Menü 1</b>   | Vegetarischer Gyros mit Tzatziki und Vollkornreis<br><br>2/LA/SO | Bio Hähnchen Unterkeule mit Paprikagemüse und Kartoffelecken<br><br>1 | Fischburger (Fischfrikadelle aus Alaska Seelachs) mit Ketchup, Röstzwiebeln und ein Kaiserbrötchen<br><br>9/FI/GL/GL-W/LA/S             | Karottensuppe mit Croutons Grießbrei mit Erdbeerragout<br><br>GL/GL-W/LA/SL | Bio Maccaroni mit Tomatenwürfel und Basilikum-Pestosoße<br><br>1/GL/GL-W/LA/SC/SC-CA |
| <b>Menü 2</b><br>vegetarisch /<br>vegan   | Backerbsensuppe Kaiserschmarrn mit Apfelmus<br>3/8/EI/GL/GL-W/LA  | Falaffel Döner im Fladenbrot mit Tomaten, Weißkraut und Gurken und ein Joghurt-Minzdip<br>GL/GL-W/LA/SE  | Bunter Kartoffeleintopf mit Bio-Wurzelgemüse (Lauch, Karotte, Sellerie) und ein Vollkornbrötchen<br><br>GL/GL-G/GL-H/GL-R/GL-W/LA/SE/SL | Vegetarische Tortellini mit Käse und Spinat gefüllt und dazu eine fruchtige Tomatensoße<br>GL/GL-W/LA  | Überbackener Blumenkohl in einer Käsesoße mit Salzkartoffeln<br>1/GL/GL-W/LA  |
| <b>Salat</b><br>   | Gemüsesticks<br>   | <br>LA   | Tomaten-Eisbergsalat mit Sauerrahmdressing<br>LA   | <br>LA   | Linsensalat mit Karottenstreifen  |
| <b>Dessert</b><br> | Obst  | Pudding mit Schokoladengeschmack<br>LA   | Obst   | Quark mit Aprikosenpüree<br>LA   | Brownie<br>1/EI/GL/GL-W/LA/SO   |
| Die Zusatzstoffe und Allergene entnehmen Sie bitte dem Aushang.                                       |   |  |  |  |   |



**Quark, Joghurt und Milch wird in Bio-Qualität verwendet.**

**Das Mensa Team wünscht all seinen Gästen einen guten Appetit!**

Diese Küche ist Bio-Zertifiziert nach EG- Öko Verordnung (EG) 834/2007 DE-ÖKO-006.



November 22  
 Änderungen vorbehalten!