















Die **Menüauswahl mit DGE Logo**  entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen.  
**Speiseplan der Mensa vom 04.12.2023 bis 08.12.2023 KW 49**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Bio-Spaghetti mit Käsesoße dazu Bio-Erbsen und geriebener Hartkäse  2/EI/GL/GL-W/LA	Gemüse Eintopf mit Tomate, Zucchini Paprika und Bio-Langkornreis und dazu Baguette  GL/GL-W	Hausgemachte Lasagne mit Bio-Rinderhackfleisch mit Bechamelsoße und Käse überbacken  EI/GL/GL-W/LA	Paniertes Fischfilet (Nordseedorschfilet) mit Karottengemüse und Kartoffelpüree  FI/GL/GL-W/LA	Veggi-Hackrolle mit Tomaten gefüllt Tomaten-Kichererbsenragout und Vollkornreis   1/2/3/GL/GL-H/GL-W/S
<b>Menü 2</b> vegetarisch / vegan	Semmelknödel mit Rahmchampignons 1/EI/GL/GL-W/LA	Gebratene Gnocchi mit BrokkolisöÙe 1/2/GL/GL-W/LA	Falaffel Döner im Fladenbrot mit Tomaten, Weißkraut und Gurken und ein Joghurt-Minzdip GL/GL-W/LA/SE	Gemüsecremesuppe Apfelstrudel mit VanillesoÙe 1/GL/GL-W/LA	Kleine Kartoffeln mit Kräuterquark und Gurkensticks LA
<b>Salat</b> 	Lollo Rosso Salat mit Essig Öl Dressing		Karottensticks		
<b>Dessert</b> 	Obst	pudding mit Vanillegeschmack 1/LA	Butterkuchen mit Mandeln EI/GL/GL-W/LA/SC/SC-MA	Obst	Joghurt mit Knuspermüsli GL/GL-G/GL-H/GL-W/LA
An allen Tagen: <b>Nudelbar: Bio-Nudeln, zwei SoÙen stehen zur Auswahl (Vegetarische und FleischsoÙe).</b>					
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.





Die **Menüauswahl mit DGE Logo**  entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen.  
**Speiseplan der Mensa vom 11.12.2023 bis 15.12.2023 KW 50**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Bio-Spaghetti mit Tomaten-Basilikumsoße und geriebener Hartkäse  2/EI/GL/GL-W/LA	Reispfanne mit Vollkornreis Kichererbsen, Bio-Karotten, Bio-Erbsen, Mais und eine Kräutersoße  LA	Pizza mit Lachswürfeln, Tomate und Käse überbacken  FI/GL/GL-W/LA	Putengulasch aus Bio-Putenfleisch mit Bio-Langkornreis  LA	Hausgemachte Gemüselasagne mit Bio-Erbsen, Bio-Karotten und Paprika mit einer Bechamelsoße und Käse überbacken  1/EI/GL/GL-W/LA/SL
<b>Menü 2</b> vegetarisch / vegan	Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und gebackenen Kartoffeln  1/EI/GL/GL-W/LA	Süßkartoffel Amaranth Burger mit Tomate, Gurke und Eisbergsalat dazu Kartoffelecken mit Kräuterdip GL-W/LA/SE	Bio-Bulgur mit Veggi-Hackbällchen und Paprikasoße  1/EI/GL/GL-G/SO	Gekochte Eier mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln EI/LA	Tomatensuppe Hausgemachter Milchreis mit heißen Kirschen 3/LA
<b>Salat</b> 	Karottensalat		Blattsalat mit Sauerrahmdressing LA	Karottensticks	
<b>Dessert</b> 	Obst	Joghurt Honig LA	Obst	Quark mit Schokolade und Birnen 3/LA/SO	Obst
An allen Tagen: <b>Nudelbar: Bio-Nudeln, zwei Soßen stehen zur Auswahl (Vegetarische und Fleischsoße).</b>					
<i>Die Zusatzstoffe und Allergene entnehmen Sie bitte dem Aushang.</i>					



**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.

