

# Speiseplan Mensa Gesamtschule Bremen West 2018



14.01.2019 - 18.01.2019	Essen I	Essen II	Nudeltheke	Salattheke	Nachtisch
<b>Montag</b>	Vollkornnudeln (a,f) mit Rindfleischgemüsebollognese <sup>3,i</sup> und geriebenen Käse (g)	Vollkornnudeln <sup>a,f</sup> mit Tofugemüsebollognese <sup>3,i,f</sup> und geriebenen Käse <sup>9</sup>	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce (i) Gemüsesauce (i,g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Fruchtjoghurt (g)
<b>Dienstag</b>	Gemüsefrikadelle (a,c,f,g,i,j,8) mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree (g)	Gemüse Cous Cous Pfanne mit Hirtenkäse (f,g)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatengemüsesauce (i) Kräutersauce (g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Frisches Obst
<b>Mittwoch</b>	Pizza Margarita (a,g,i)	Mit Ricotta und Käse gefüllte Tortellinis (a,g) mit Tomatenrahmsauce	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce (i) Champignonsauce (g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Fruchtquark(g)
<b>Donnerstag</b>	Milchreis (g) mit Apfelmus (3)	Gulaschsuppe mit Kartoffeln, Karotten und Paprika dazu Brot (a1)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce Gemüsesauce (g,i)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Frischer Obstsalat
<b>Freitag</b>	Gebackenes Seelachsfilet (a,c,d) mit Erbsengemüse und Kartoffeln	Kartoffel-Brokkoli-Tomatenauflauf (i,g) mit Kräutersauce (g)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce Kräutersauce (g,i)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Eisbergsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Frisches Obst

Zusatzstoffe:

- 1) mit Farbstoff
- 2) mit Konservierungsstoff
- 3) mit Antioxidationsmittel
- 4) mit Geschmacksverstärker
- 5) geschwefelt

- 6) gewachst
- 7) mit Süßungsmittel
- 8) mit Phosphat
- 9) mit künstlichen Aromen

Allergene:

- a) Glutenhaltiges Getreide (1Weizen, 2Roggen, 3Hafer, 4Gerste, 5Dinkel)
- b) Krebstiere
- c) Eier
- d) Fisch
- e) Erdnüsse

f) Soja  
g) Milch (einschließlich Laktose)

h) Schalenfrüchte ( 1Mandeln, 2Walnuss, 3Haselnuss )  
i) Sellerie  
j) Senf  
k) Sesamsamen

l) Schwefeloxid und Sulfite bei mehr als 10 mg/kg oder 10mg/ l  
m) Lupinen  
n) Weichtiere