

Speiseplan Mensa Gesamtschule Bremen West 2018



11.03.2019 - 15.03.2019	Essen I	Essen II	Nudeltheke	Salattheke	Nachtisch
Montag	Hühnerfrikassee mit Champignons, Karotten (g,i) und Vollkornreis	Tofuragout mit Champignons, Karotten (g,i) und Vollkornreis	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce (i) Gemüsesauce (i,g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Fruchtjoghurt (g) Himbeer
Dienstag	Reibekuchen (a1,c) mit Zucker und Zimt sowie Apfelmus	Hirsegemüsetopf (a,i) mit Fetawürfel (g)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatengemüsesauce (i) Kräutersauce (g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Frisches Obst (Orange, Apfel)
Mittwoch	Currywurst (i) mit Pariser Kartoffeln und Kohlrabe	Pilzragout mit Kartoffellinsengemüse (a,c,g)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce (i) Champignonsauce (g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Fruchtquark(g) (Erdbeere)
Donnerstag	Bunte Kartoffelsuppe ⁱ mit Karotten Lauch und Brot (a)	ZucchiniLasagne (g,c,a)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce Gemüsesauce (g,i)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Rote Grütze
Freitag	Pochierter Lachs (d) mit Rahmspinat (g) und Kartoffeln	Senfeier (j) mit Rahmspinat (g) und Kartoffeln	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce Kräutersauce (g,i)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Eisbergsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Frisches Obst (Apfel, Mandarine)

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