

Speiseplan Mensa Gesamtschule Bremen West 2018



18.03.2019 - 22.03.2019	Essen I	Essen II	Nudeltheke	Salattheke	Nachtisch
Montag	Geflügelgulasch (g,i) mit Gemüsenudeln (a1,i)	Kartoffelkäsetaschen (a,c,g) mit Kräuterdipp (a) und Gemüsereis	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce (i) Gemüsesauce (i,g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Fruchtjoghurt Mit Kirschen(g)
Dienstag	Gebackene Maiskolben Mit Gemüse-Cou-cous (i)	Milchreis (g) mit Apfelmus (3)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatengemüsesauce (i) Kräutersauce (g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Frisches Obst (Orange, Apfel)
Mittwoch	Hot Dog (a,k) zum selbst belegen mit Röstzwiebeln (4), Gurken (j) und Hot Dog Sauce (c,g)	Bunte Gnocchigemüsepfanne ^{a,c,f,g,i}	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce (i) Champignonsauce (g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Quarkauflauf (c,g)
Donnerstag	Bunter Linseneintopf (i) Mit Karotten, Kartoffeln, Mais, Lauch und Brot (a1,k)	Gemüsefrikadelle ^{a,c,f,g,i,j,8} mit buntem Gemüse und Curryreis	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce Gemüsesauce (g,i)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Frischer Obstsalat Melone, Kiwi,Apfel
Freitag	Pangasiusfilet ^{a1,c,d} in der Eihülle mit Romanescogemüse und Kartoffeln	Buntes Nudelgemüsegratin mit Karotten Paprika und Zucchini (a1,c,g)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce Kräutersauce (g,i)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Eisbergsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Schokopudding (g)

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