

Speiseplan Mensa Gesamtschule Bremen West 2018



25.03.2019 - 29.03.2019	Essen I	Essen II	Nudeltheke	Salattheke	Nachtisch
Montag	Putengyros mit Karotten - Erbsenvollkornreis (i) und Tzatziki (g,i,j)	Kartoffelkäseauflauf (g)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce (i) Gemüsesauce (i,g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Fruchtjoghurt (g) Kirsch
Dienstag	Mit Ricotta und Käse gefüllte Tortellinis (a,g) mit Tomatenrahmsauce (g)	Gnocchi- Tomatenpfanne (a1)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatengemüsesauce (i) Kräutersauce (g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Frisches Obst (Orange, Apfel)
Mittwoch	Hamburger aus Rindfleisch zum selbst belegen (a,k) mit Tomate, Gurke und Salat	Pilzragout mit Spätzle (a,c,g)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce (i) Champignonsauce (g)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Fruchtquark (g) Erdbeer
Donnerstag	Weisse Bohnensuppe mit Karotten Lauch Kartoffeln und Brot (a)	Gebackener Blumenkohl (c,g,i) mit Gemüsehirse (i)	Vollkornnudeln (a5) Hartweizennudeln (a1) Tomatensauce Gemüsesauce (g,i)	Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais Blattsalat, Tagesangebot Gemüse Joghurtdressing (g)	Frischer Obstsalat (Melone, Weintraube, Apfel)
Freitag	Paniertes Schollenfilet (a,c,g) mit Erbsengemüse und Kartoffelsalat	Bunter Paprika Karotten Nudelauf (a1,c,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