




# Speiseplan Mensa Gesamtschule Bremen West 2019

Die grün hinterlegten Menülinie entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“. Und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.



| 16.03.2020<br>–<br>20.03.2020 | Essen I<br> | Essen II  | Nudeltheke  | Salattheke<br>               | Nachtisch<br> |
|-------------------------------|--|---|---|---|--|
| <b>Montag</b>                 | Putengyros mit Karotten - Maisvollkornreis (i) und Tzatziki (g,i,j)                          | Tofuragout mit Champignons, Karotten (g,i) und Vollkornreis | Vollkornnudeln (a5)<br>Hartweizennudeln (a1)<br>Tomatensauce<br>Gemüsesauce (g,i)       | Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais<br>Blattsalat,<br>Tagesangebot Gemüse<br>Joghurtdressing (g)   | Erdbeerjoghurt (g)   |
| <b>Dienstag</b>               | Backcamembert(a1,c,g) mit Spätzle(a1,c) und grünen Bohnen                                    | Tomaten Cous Cous Pfanne mit Hirtenkäse (f,g)               | Vollkornnudeln (a5)<br>Hartweizennudeln (a1)<br>Tomatensauce<br>Gemüsesauce (g,i)       | Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais<br>Blattsalat,<br>Tagesangebot Gemüse<br>Joghurtdressing (g)   | Frisches Obst (Banane)   |
| <b>Mittwoch</b>               | Hamburger aus Rindfleisch zum selbst belegen (a,k) mit Tomate, Gurke und Salat               | Gnocchi- Tomatenpfanne (a1)                                 | Vollkornnudeln (a5)<br>Hartweizennudeln (a1)<br>Tomatensauce (i)<br>Champignonsauce (g) | Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais<br>Blattsalat,<br>Tagesangebot Gemüse<br>Joghurtdressing (g)   | Zitronenquark(g)   |
| <b>Donnerstag</b>             | Seelachsfilet im Backteig (a1,c,d,g,j) mit Erbsengemüse und Kartoffeln                       | Kartoffelkarottenauflauf (g,c)                              | Vollkornnudeln (a5)<br>Hartweizennudeln (a1)<br>Tomatensauce<br>Gemüsesauce (g,i)       | Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais<br>Blattsalat,<br>Tagesangebot Gemüse<br>Joghurtdressing (g)   | Frischer Obstsalat (Ananas, Apfel, Melone)   |
| <b>Freitag</b>                | Weise Bohnensuppe mit Karotten Lauch Kartoffeln und Brot (a)                                 | Bunter Paprika Karotten Nudelauflauf (a1,c,g)               | Vollkornnudeln (a5)<br>Hartweizennudeln (a1)<br>Tomatensauce<br>Kräutersauce (g,i)      | Gurke, Tomate, Paprika, Karotten, Weißkohl, Mais<br>Eisbergsalat,<br>Tagesangebot Gemüse<br>Joghurtdressing (g) | Frisches Obst (Birne)  |

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