

Speiseplan

Mensa Bildungszentrum Elstal

für die 11. Kalenderwoche vom 09.03.26 bis 15.03.26

	Vorspeise	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag 09.03.26	Fruchtiger Quinoa-Salat mit Karotte, Trauben und Nüssen ^{15,h,h1}	Gyros vom der Pute mit Zwiebeln Tzatziki ^{15,g} Reis ¹	Kartoffel-Brokkoli-Gratin ^{15,g} dazu eine Kräutersauce ^{a,a1,g}	Waldbeerenjoghurt ⁹
Dienstag 10.03.26	Apfel Paprika Salat ^{15,5,l}	Saftiges Steak vom Schwein ^{a,a1} Senfsauce ^{a,a1,g,j} Fingermöhren ¹ Kartoffelstampf ^{1,g}	Kartoffel-Pilzstrudel ^{1,15,a,a1,c,g} Frischkäsesauce ⁹ Rosenkohl ¹	Mousse au Chocolat ^{17,g}
Mittwoch 11.03.26	Buntes Salatbuffet mit zwei hausgemachten Salatsaucen ^{3,c,g,j,l}	Hähnchensteak mit Tomate-Mozzarella ⁹ dazu eine Tomatensauce ^{1,i} gebratene Schupfnudeln ^{1,a,a1}	Fritatta mit Gemüse ^{c,g} herzhafter Kräuterquark ⁹ Salzkartoffeln ¹	Mangocreme ⁹
Donnerstag 12.03.26	Tomaten-Cremesuppe ^{1,g}	Königsbergerklopse ^c Kapernsauce ^{1,a,a1,f,g} Kartoffel Kürbis Stampf ⁹	Süßkartoffel-Chili sin Carne ¹⁵ dazu ein Sauerrahmdipp ⁹ Baguette ^{a,a1,a3}	Bienenstich im Glas ^{1,a,a1,c,g,h,h1}
Freitag 13.03.26	Gurkensalat mit Schmand ^{3,g,l}	Gebratenes Welsfilet ^{a,a1} Meerrettichsauce ^{1,3,5,a,a1,f,g,l} Tomaten-Lauchgemüse ^{1,f} Salzkartoffeln ¹	Nudelaufbau mit Paprika und Erbsen ^{15,a,a1,g} dazu eine Tomatensauce ^{1,i}	Quark mit Erdbeeren ⁹
Samstag 14.03.26	Couscous-Salat mit Petersilie ^{15,a,a1}	Indisches Butter Chicken ⁹ Kurkuma Reis mit Erbsen	Herzhaftes Pilz-Kartoffel-Gulasch (Vegetarisch) ^{1,15,g} Baguette ^{a,a1,a3}	Vanille Pudding mit Fruchtsauce ^{1,g}
Sonntag 15.03.26	Frischer gemischter Salat Vinaigrette ^{3,j,l}	Hackbraten ^{15,a,a1,c,j} an Bratensauce ^{i,l} Rotkohl ^{11,3,l} Salzkartoffeln ¹	Hausgemachte Gemüsequiche ^{15,a,a1,c,g} herzhafter Kräuterquark ⁹	Schokocreme mit Birnen ^{1,g}

Änderungen vorbehalten

Legende der Zusatzstoffe und Allergene:

1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 15 = unter Schutzatmosphäre verpackt, 17 = koffeinhaltig, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h1 = Mandeln, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxide und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l