

Speiseplan

Mensa Bildungszentrum Elstal

für die 43. Kalenderwoche vom 20.10.25 bis 26.10.25

	Vorspeise	Menü 1	Menü 2	Dessert
Montag 20.10.25	Rohkost-Salat (Rotkohl) ^{3,l}	Gekräuterte Hähnchenbrust Spitzkohl in Rahm ^g Kroketten ^{a,a1}	Gnocchi-Pfanne mit Zucchini, Kirschtomaten und Rucola ^{1,a,a1,f} dazu eine Kräutersauce ^{a,a1,g}	Mandarinen Quark ^g
Dienstag 21.10.25	Asiatischer Glasnudelsalat mit Sesamsaaten ^{1,a,a1,f}	Gulasch vom Schwein mit Paprika und Zwiebeln ^{1,a,a3} Salzkartoffeln ^{1,g}	Süßkartoffel- Kichererbsen Curry Baguette ^{a,a1,a3}	Panna Cotta ^g
Mittwoch 22.10.25	Frischer gemischter Salat Vinaigrette ^{3,j,l}	Hühnernudel Topf mit Gemüse ^{a,a1,c,g,i} Baguette ^{a,a1,a3}	Pikante Maisfritters ^{a,a1,c} Paprika Quark ^g Bunter Salat	Chiasamenpudding mit Fruchtkompott ^{15,3,f}
Donnerstag 23.10.25	Bunter Salat mit Joghurdressing	Putencurry mit Ananas und Mango ^g Basmatireis	Eierragout mit Erbsen und Möhren ^{1,a,a1,c,f,g,j} Kartoffelstampf ^{1,g}	Cheesecake im Glas ^{c,g}
Freitag 24.10.25	Gurkensalat mit Schmand ^{3,g,l}	Gebratenes Zanderfilet ^{a,a1,d} Schmorgurken ^{5,g,l} Salzkartoffeln ^{1,g}	Rote-Bete- Gemüsetaler mit Balkankäse gefüllt ^{9,a,a1,c,g} herzhafter Kräuterquark ^g	Joghurt mit Erdbeeren ^g
Samstag 25.10.25	Kürbiscremesuppe ^{15,g,i}	Schweinesteak "Melba" ^{15,g} fruchtige Currysauce ¹⁵ dazu Spätzle ^{1,a,a1,c,g}	Vegetarische Spinat- Lasagne ^{1,15,a,a1,c,f,g} dazu eine Tomatensauce ^{1,g,i}	Mousse au Chocolat ^{17,g}
Sonntag 26.10.25	Blattsalat mit Käse und Sonnenblumen- kernen ^{15,g} Vinaigrette ^{3,j,l}	Leber vom Schwein, mit Zwiebeln und Apfel ^{a,a1} Kartoffelpüree ^{1,g}	Grießbrei ^{a,a1,g} Pflaumenkompott Zucker und Zimt	Frisches Obst ²

Änderungen vorbehalten

Legende der Zusatzstoffe und Allergene:

1 = mit Farbstoff/en, 15 = unter Schutzatmosphäre verpackt, 17 = koffeinhaltig, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 9 = mit Süßungsmittel/n, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxide und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l