

# Menüplan der FES-Mensa

| Woche  |                          | Montag  | * | Dienstag  | * | Mittwoch   | * | Donnerstag  | * | Freitag  | * |
|--------|--------------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|
| 06.11. | <b>Menü I</b><br>4,50 €  | Linseneintopf <sup>L,O</sup>                            |   | Gebratener Reis mit Ei und Gemüse <sup>C,L</sup>                        |   | Spaghetti in Tomatensoße und Gemüse <sup>A,L,O</sup>       |   | Schwedenkartoffeln mit Bohnensalat und Ei <sup>-C,G,M,O</sup>     |   | Perlgraupen-Risotto mit Brokkoli <sup>A,G,L,O</sup>        |   |
|        | <b>Menü II</b><br>4,50 € | Romanasalat mit Hähnchen <sup>G,M,O</sup>               |   | dazu vegane Hühnerstreifen <sup>A,F</sup>                               |   | Spaghetti Tomatensoße Auberginenballs <sup>A,L</sup>       |   | Schwedenkartoffeln mit Linsen und Ei <sup>-C,G,L,O</sup>          |   | mit Fisch <sup>D</sup>                                     |   |
| 13.11. | <b>Menü I</b><br>4,50 €  | Blumenkohl-Tahini-Suppe <sup>G,H,L,N,O</sup>            |   | Paprika-Reispfanne mit Joghurtsoße <sup>G,L,O</sup>                     |   | Etili Nohut (Kichererbsen Eintopf) <sup>A,G</sup>          |   | Bratwurst(Huhn) Kartoffeln und Spinat <sup>G,O,4</sup>            |   | Sojagratin mit Bandnudeln und Salat <sup>A,F,G,O</sup>     |   |
|        | <b>Menü II</b><br>4,50 € | Rotkraut-Karotten Salat <sup>N,O</sup>                  |   | mit Veggiebällchen <sup>A,F</sup>                                       |   | Kichererbsen Eintopf mit Rind <sup>A,G</sup>               |   | Bratlinge(Veggie) Kartoffeln und Spinat <sup>A,F,G,O</sup>        |   | Seelachsgratin mit Bandnudeln und Salat <sup>A,D,G,O</sup> |   |
| 20.11. | <b>Menü I</b><br>4,50 €  | Maronensuppe <sup>G,L,O</sup>                           |   | Reis mit Pilzrahm <sup>G,O</sup>  |   | Nudelaufguss mit Erbsen (Sahnesauce) <sup>A,G,L,O</sup>    |   | Sellerieschnitzel Kartoffelpüree und Wirsing <sup>A,C,G,L,O</sup> |   | Moussaka mit Linsen (vegetarisch) <sup>A,G</sup>           |   |
|        | <b>Menü II</b><br>4,50 € | Couscous Salat mit Ofengemüse <sup>L,O</sup>            |   | Reis mit Hühnerfrikassee <sup>G,O</sup>                                 |   | Nudelaufguss mit Sojahack(Paprikasauce) <sup>A,G,L,O</sup> |   | Kohlrabischnitzel Kartoffelpüree und Wirsing <sup>A,C,G,O</sup>   |   | Moussaka mit Rinderhack <sup>A,G,O</sup>                   |   |
| 27.11. | <b>Menü I</b><br>4,50 €  | Borsch <sup>L,O</sup>                                   |   | Köfte vegetarisch mit Tomatenbulgur und Krautsalat <sup>A,F,G,L,O</sup> |   | Penne in Zitrone,Minze,Parmesansauce <sup>A,G</sup>        |   | Knödel Tofu-Gulasch und Rosenkohl <sup>A,F,O</sup>                |   | Sojastreifen Kräutersauce Kartoffeln <sup>A,F,G,O</sup>    |   |
|        | <b>Menü II</b><br>4,50 € | Salat mit Chicoree,Apfel und Walnüssen <sup>G,L,O</sup> |   | Köfte (Rind) mit Tomatenbulgur und Krautsalat <sup>A,G,L,O</sup>        |   | Penne Basilikumpesto Beilagensalat <sup>A,G,H</sup>        |   | Knödel Gulasch(Rind) und Rosenkohl <sup>A,O</sup>                 |   | Seelachs Kräutersoße Kartoffeln <sup>D,G,O</sup>           |   |

- A:Gluten H:Schalenfrüchte  
 B:Krebstiere L:Sellerie  
 C:Eier M:Senf  
 D:Fisch N:Sesam  
 E:Erdnüsse O:Schwefeloxid/Sulfite  
 F:Sojabohnen P:Lupinen  
 G:Milch R:Weichtiere

### Zusatzstoffe

- 1 Konservierungsmittel
- 2 Farbstoff
- 3 Antioxidationsmittel
- 4 Phosphat
- 5 Geschmacksverstärker
- 6 geschwefelt
- 7 gewachst

schmeffelasse

**\* Bitte jeweils ein Menü ankreuzen!!!**

Schüler-Name:

Klasse:

Unterschrift: