

# Speiseplan

Mensa Bildungszentrum Elstal

für die 27. Kalenderwoche vom 29.06.26 bis 05.07.26

	Vorspeise	Menü 1	Menü 2	Dessert
<b>Montag</b> 29.06.26	Fruchtiger Quinoa-Salat mit Karotte, Trauben und Nüssen <sup>15,h,h1</sup>	Hackbraten <sup>15,a,a1,c,j</sup> an Bratensauce <sup>i,l</sup> Rotkohl <sup>11,3,l</sup> Salzkartoffeln <sup>1</sup>	Milchrahmauflauf <sup>2,a,a</sup> <sup>1,c,g</sup> Erdbeerragout	Frisches Obst <sup>2</sup>
<b>Dienstag</b> 30.06.26	Apfel Paprika Salat <sup>15,5,l</sup>	Irish Stew (Eintopf mit Lammfleisch <sup>1,3,5,a,a1,f,i,l</sup> ) Baguette <sup>a,a1,a3</sup>	Frittata mit Gemüse <sup>c,g</sup> herzhafter Kräuterquark <sup>9</sup> Salzkartoffeln <sup>1</sup>	Mousse au Chocolat <sup>17,g</sup>
<b>Mittwoch</b> 01.07.26	Kalte Gurkensuppe <sup>9</sup>	Königsbergerklopse <sup>c</sup> Kapernsauce <sup>1,a,a1,f,g</sup> Kartoffel-Möhren-Stampf <sup>1,g</sup>	Kartoffel-Pilzstrudel <sup>1,15,a,a1,c,g</sup> Frischkäsesauce <sup>9</sup> Sommergemüse <sup>1,k</sup>	Mangocreme <sup>9</sup>
<b>Donnerstag</b> 02.07.26	Buntes Salatbuffet mit zwei hausgemachten Salatsaucen <sup>3,c,g,j,l</sup>	Hähnchensteak mit Tomate-Mozzarella <sup>9</sup> dazu eine Tomatensauce <sup>1,i</sup> gebratene Schupfnudeln <sup>1,a,a1</sup>	Süßkartoffel-Chili sin Carne <sup>15</sup> dazu ein Sauerrahmdipp <sup>9</sup> Baguette <sup>a,a1,a3</sup>	Bienenstich im Glas <sup>1,15,a,a1,c,g,h,h1</sup>
<b>Freitag</b> 03.07.26	Bunter Salat mit Joghurtdressing <sup>9</sup>	Gebratenes Welsfilet <sup>a,a1,d</sup> Meerrettichsauce <sup>1,3,a,a</sup> <sup>1,f,g,l</sup> Tomaten-Lauchgemüse <sup>1,f</sup> Salzkartoffeln <sup>1</sup>	Nudelaufwurf mit Paprika und Erbsen <sup>15,a,a1,g</sup> dazu eine Tomatensauce <sup>1,i</sup>	Quark mit Erdbeeren <sup>9</sup>
<b>Samstag</b> 04.07.26	Couscoussalat mit Petersilie <sup>15,a,a1</sup>	Indisches Butter Chicken <sup>9</sup> Kurkuma Reis mit Erbsen	Herzhaftes Pilz-Kartoffel-Gulasch (Vegetarisch) <sup>15</sup> Baguette <sup>a,a1,a3</sup>	Vanille Pudding mit Fruchtsauce <sup>1,g</sup>
<b>Sonntag</b> 05.07.26	Frischer gemischter Salat Vinaigrette <sup>3,j,l</sup>	Gyros vom der Pute mit Zwiebeln Tzatziki <sup>15,g</sup> Reis <sup>1</sup>	Kartoffel-Brokkoli-Gratin <sup>15,g</sup> dazu eine Kräutersauce <sup>a,a1,g</sup>	Schokocreme mit Birnen <sup>1,g</sup>

Änderungen vorbehalten

## Legende der Zusatzstoffe und Allergene:

1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 15 = unter Schutzatmosphäre verpackt, 17 = koffeinhaltig, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 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), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h1 = Mandeln, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, k = Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxyde und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l