



vom: 04.11.2024

bis: 08.11.2024 Speiseplan Friedrich Wilhelm Gymnasium

Montag	
Menü A	Menü B
a Ratatouille in Tomatensauce mit goldenem Couscous Salat	a a,b, Makkaroni Schinken-Sahne-Sauce ¹ Salat
Obst des Tages Banane	Dessert des Tages Schokopudding
Dienstag	
Menü A	Menü B
a Junger Blattspinatsalat, Ruccola mit Cocktailtomaten, Paprika und Mais mit Falafelbällchen Cocktaildressing	a,c, a 3 Hausgemachte Reibekuchen mit Schwarzbrot Apfelmus
Obst des Tages Banane	Dessert des Tages Schokoriegel
Mittwoch	
Menü A	Menü B
a, a,b, Schupfnudelpfanne mit Sahnesauce Gemüsepfanne dazu	Reis-Hackfleischpfanne Bratensauce mit Zucchini-Paprika-Maisgemüse
Obst des Tages Orange	Dessert des Tages Mangojoghurt
Donnerstag	
Menü A	Menü B
a,b,c b,c, Spinattaschen mit Fetakäse im Blätterteig mit Kartoffeln Sauce Hollandaise	a,b, Pfefferrahmgeschnetzeltes von der Putenbrust mit Kartoffelrösti Salat
Obst des Tages Orange	Dessert des Tages Mandarinenquark
Freitag	
Menü A	Menü B
c Eieromelette Butterkartoffeln Gemüse	f,b, Heringsfilet in Joghurtsauce mit Apfel, Gurken und Zwiebeln Pellkartoffeln Salat
Obst des Tages: Orange	Dessert des Tages Pläumen-Zimt-Kompott

1. Konservierungsmittel, 2. Antioxidationsmittel, 3. Geschmacksverstärker, 0. Farbstoffe
4. geschwefelt, 5. geschwärzt, 6. gewachst, 7. Phosphat, 8. Süßungsmittel,
99. kann Zusatzstoffe enthalten



Montag, Mittwoch und Donnerstag im Angebot:	
Bunter Salatteller der Saison mit Käse, Ei, Zwiebelwürfel, Croutons oder Thunfisch zur Wahl Cocktail- oder Sauerrahmdressing, Baguettebrot Essig -Öl Station, Sonnenblumen- u. Kürbiskerne und Sesamsaat a,b,c,f,	

Bitte nutzen Sie das Web-Menü-Bestellverfahren

EU-Zulassungspflichtiger Betrieb: Zulassungsnummer NW 70050

Allergene Liste:

a = glutenhaltiges Getreide b= Milch(einschl. Laktose) c = Eier
d = Erdnüsse e = Schalenfrüchte f = Fisch g = Krebstiere
h = Soja i = Sellerie k= Senf
l = Sesamsamen m = Schwefeldioxid & Sulfite
n = Lupine o = Weichtiere

Allergene Liste:

a = glutenhaltiges Getreide b= Milch(einschl. Laktose) c = Eier d = Erdnüsse
e = Schalenfrüchte f = Fisch g = Krebstiere h = Soja i = Sellerie
k = Senf l = Sesamsamen m = Schwefeldioxid & Sulfite
n = Lupine o = Weichtiere

Pasta Italienisch oder Asiatisch	
Montag: a,c,h,i,	Vegeta Chinesische Nudelpfanne mit Ei und Sojasprossen Woksauce Salat
Mittwoch a,b,	Penne "Arrabiata" mit Tomaten-Paprika-Kräuterragout Parmesan Salat
Donnerstag a,b,	Spaghetti "Aglio" in Olivenöl mit Knoblauch und frischer Petersilie Parmesan und Salat

Unsere Homepage:

www.reisdorff-mensa.de