

# Speiseplan

Mensa im Schulzentrum Steinhagen	30.06.2025	01.07.2025	02.07.2025	03.07.2025	04.07.2025
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü	Putengulasch mit Spiralnudeln und Brokkoli	Gemüsecurry mit Kokosmilch und Basmatireis	Kabeljau auf Kräuter mit Salzkartoffeln und Rahmspinat	Hähnchenwraps mit Salat und Joghurtsauce	Käse Gemüsekartoffelrösti mit Kräuterquark
Allergene	a(Weizen)		a(Weizen)/d/g	a(Weizen)/g	a(Weizen)/g
Vegetarisch	Sojagulasch mit Spiralnudeln und Brokkoli	Gemüsecurry mit Kokosmilch und Basmatireis	Spinat Risotto mit Parmesan	Gemüsewraps mit Salat und Joghurtsauce	Käse Gemüsekartoffelrösti mit Kräuterquark
Allergene	a(Weizen)/f		g	a(Weizen)/g	a(Weizen)/g
Dessert	Vanillequark mit Beeren	Melonenstückchen	Apfelmus mit Zimt	Erdbeerquark	frisches Hand Obst
Allergene	g		g	g	a(Weizen)/g
Salatauswahl	Rohkostauswahl	Rohkostauswahl	Tomatensalat	/	Gurkensalat
Allergene					
Temperatur	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.
Unterschrift / Datum	4.	4.	4.	4.	4.
	5.	5.	5.	5.	5.
	6.	6.	6.	6.	6.

## Änderungen im Speiseplan vorbehalten !

### Lebensmittelunverträglichkeits Legende

(a) Glutenhaltige Getreide (Weizen / Roggen / etc.)

(b) Krebstiere

(c) Eier

(d) Fisch

(e) Erdnüsse

(f) Sojabohnen

(g) Milch

(h) Hülsenfrüchte

(i) Sellerie

(j) Senf

(k) Sesam

(l) Schwefeldioxid / Sulfite

(m) Lupinen

(n) Weichtiere

(1) Farbstoffe

(2) Konservierungsstoffe

(11) Süßungsmittel

(4) Geschmacksverstärker

(K) Knoblauch

(SF) Schweinefleischfrei

(GH) Geflügel nach Halal