

# Speiseplan

|                                     |                                                     |                                                 |                                                                        |                                                                                             |                                             |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Mensa im Schulzentrum<br>Steinhagen | 02.03.2026                                          | 03.03.2026                                      | 04.03.2026                                                             | 05.03.2026                                                                                  | 06.03.2026                                  |
|                                     | Montag                                              | Dienstag                                        | Mittwoch                                                               | Donnerstag                                                                                  | Freitag                                     |
| Menü                                | Hähnchen Kartoffel Pfanne<br>mit Karotten und Lauch | Gnocchi Pfanne mit Gemüse<br>und würziger Sauce | Lachsfilet aus dem Ofen mit<br>Erbsengemüse und<br>Kartoffelstampf     | Rindfleischbällchen in<br>Tomatensauce mit Mozzarella<br>überbacken dazu Spirelli<br>Nudeln | westfälische Kartoffelsuppe<br>mit Brötchen |
| Allergene                           | K                                                   | c/g                                             | d/g                                                                    | a(Weizen)/g                                                                                 | a(Weizen)/g/i                               |
| Vegetarisch                         | Kartoffelpfanne mit Karotten<br>und Lauch           | Gnocchi Pfanne mit Gemüse<br>und würziger Sauce | Fisch vom Feld aus dem Ofen<br>mit Erbsengemüse und<br>Kartoffelstampf | Falaffel in Tomatensauce mit<br>Mozzarella überbacken, dazu<br>Reis                         | westfälische Kartoffelsuppe<br>mit Brötchen |
| Allergene                           | K                                                   | c/g                                             | f/g                                                                    | a(Weizen)/g                                                                                 | a(Weizen)/g/i                               |
| Dessert                             | Karamellpudding                                     | Birnenmus                                       | frisches Handobst                                                      | Joghurtbecher                                                                               | Fruchtquark                                 |
| Allergene                           | g                                                   |                                                 |                                                                        | g                                                                                           | g                                           |
| Salatauswahl                        | /                                                   | Rohkostauswahl                                  | /                                                                      | Gurkensalat                                                                                 | Rohkostauswahl                              |
| Allergene                           |                                                     |                                                 |                                                                        |                                                                                             |                                             |

## 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