

Speiseplan

Mensa im Schulzentrum Steinhagen	05.01.2026	06.01.2026	07.01.2026	08.01.2026	09.01.2026
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü	Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Hühnerfrikassee mit Reis und Erbsen	Seelachsfilet mit Kartoffelpüree und Gurkensalat	Vollkornnudeln mit Tomatensauce und Feldsalat
Allergene			g/h		a(Vollkorn)
Vegetarisch	Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Vegetarisches Sojafrikassee mit Reis und Erbsen	Fisch vom Feld mit Kartoffelpüree und Gurkensalat	Vollkornnudeln mit Tomatensauce und Feldsalat
Allergene			f/g/h		a(Vollkorn)
Dessert	Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Apfelmus / Vanillesauce	Joghurtbecher	Kuchen
Allergene			g		a(Weizen)/c/g
Salatauswahl	Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Rohkostauswahl	/	Feldsalat Balsamico Vinigrette
Allergene					j

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