

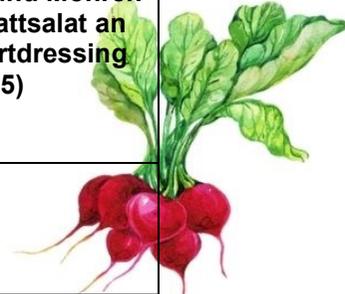
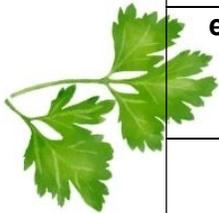
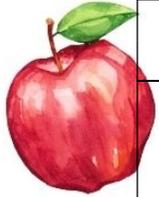


Speisekarte

Schulzentrum Meßstetten

vom 20.10. bis 26.10.2025 (KW 43-2025)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menülinie 1 *	Fischcurry mit Karotte, Weißkohl, Bambussprossen, Lachs und Seelachs (E) dazu Blattsalat mit Kraut, Möhre, Mais an selbstgem. Essig-Öl Dressing (G,P,1,3,5)	Tofu (H) und Kichererbsen in fruchtiger Tomaten-Paprikasauce mit Karottensalat (P,3,5)	Hähnchenschnitzel (natur) (Aa) in Kokos-Mangosauce dazu Bio-Erbsen	Vollkornnudelpfanne mit Brokkoli, Erbsen und Möhren (Aa,B,C) dazu Blattsalat an hausgem. Joghurdressing (C,G,P,3,5)
empfohlene Beilage *	Bio-Salzkartoffeln	Bio-Bulgur (Aa)	Vollkornreis	
Menülinie 2 <i>Vegetarisch</i>	Äpler-Makkaroni (Nudelaufguss mit Kartoffeln und Röstzwiebeln) (5,Aa,C) dazu Rettichsalat an Majodressing (Aa,B,D)		Brokkolicremesuppe (C) **** Quarkstrudel (Aa,B,C) mit Kirschkompott	
Menülinie 3 <i>Fleisch/Fisch</i>		Bio-Spaghetti (Aa) mit Bolognese-Sauce (Rind) (5,D) mit Reibekäse (C) dazu Karottensalat (P,3,5)		Chicken Nuggets (Geflügel) (8,Aa) mit fruchtigem Currydip (5) dazu Fingermöhren
Beilagen (wahlweise)	Bio-Penne (Aa) Bio-Salzkartoffeln	Bio-Bulgur (Aa) Kartoffelpüree (C)	Vollkornreis Bio-Spätzle (Aa,B)	Bio-Gabelspaghetti (Aa) Wedges (Aa)
Dessert *	Birnenquark (C)	Heidelbeerquark (C)	Bio-Obst	Bio-Naturjoghurt (C) mit Orangensauce



Den Blick über den Tellerrand gibt's hier

