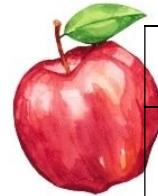




Schulzentrum Meßstetten

## Speisekarte

vom 02.03. bis 08.03.2026 (KW 10-2026)



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Menülinie 1 *</b>	Rosmarinkartoffeln mit Porree, Champignons und Tomate dazu Möhren-Apfelsalat (G)	Veganer Bauerntopf mit Tofu (H), Linsen, Brokkoli, Karotten und Kartoffeln dazu Vollkornbrötchen (Aa,Ab,Ac,Ad,O) und Eisbergsalat an selbstgem. Essig-Öl Dressing (G,P,1,3,5)	Wildlachsfilet (E) mit Zitronen-Dillsauce (C) dazu Blattspinat	Cous Cous- Gemüsepflanne (Paprika, Aubergine, Linsen und Zucchini) (Aa) mit Tomatensauce dazu Endiviensalat mit hausgem. Joghurtdressing (C,G,P,3,5)
<b>empfohlene Beilage *</b>			Vollkornreis	
<b>Menülinie 2 Vegetarisch</b>			Bio-Spaghetti (Aa) mit Tomatensauce und ger. Hartkäse (C) dazu Gurkensalat in Essig-Öl-Dressing (G,P,3,5)	
<b>Menülinie 3 Fleisch/Fisch</b>	Panierte Hähnchenfiltespitzen (Aa) mit Süß-Saurer Sauce (Aa,H) dazu Möhren-Apfelsalat (G)	Hackfleischküchle (Schwein) (Aa,B,G) mit Rahmsauce (5,C) dazu Wintergemüse		Gulasch mit Karotten und Rind (5) dazu Bio-Kohlrabi
<b>Beilagen (wahlweise)</b>	Reis Mie-Nudeln (A,Aa,B)	Bio-Gabelspaghetti (Aa) Bio-Salzkartoffeln	Kartoffelpüree (C) Vollkornreis	Knöpfle (Aa,B) Serviettenknödel (Aa,B,C)
<b>Dessert *</b>	Naturjoghurt (C) mit Ahornsirup und Fruchtmüsli (Aa,Ac,Ad,Fb)	Bio-Schokomilchpudding (C)	Obstsalat	Bio-Obst



Den Blick über den Tellerrand gibt's hier

