



Schulzentrum Meßstetten

Speisekarte

vom 21.09. bis 27.09.2026 (KW 39-2026)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menülinie 1 *	Fischburger (Vollkornbrötchen mit Backfisch, hausgem. Remoulade Salat und Tomate) (Aa,B,C,E,G,O) 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 Rote-Bete- Apfelsalat (G)	Hähnchenschnitzel (natur) (Aa) in Kokos-Mangosauce dazu Bio-Erbсен	Vollkornnudelpfanne mit Brokkoli, Erbsen und Möhren (Aa,B,C) dazu Blattsalat an hausgem. Joghurtdressing (C,G,P,3,5)
empfohlene Beilage *		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 Blattsalat an hausgem. Joghurtdressing (C,G,P,3,5)		Chicken Nuggets (Geflügel) (8,Aa) mit fruchtigem Currydip (5) dazu Fingermöhren
Beilagen (wahlweise)	Wedges (Aa)	Bulgur (Aa) Kartoffelpüree (C)	Vollkornreis Bio-Spätzle (Aa,B)	Bio-Gabelspaghetti (Aa) Wedges (Aa)
Dessert *	Birnenquark (C)	Joghurt (C) mit gebratenem Apfel und Haselnuss (Fb)	Bio-Obst	Bio-Naturjoghurt (C) mit Orangensauce



Den Blick
über den
Tellerrand
gibt's hier

