



Schulzentrum Meßstetten

## Speisekarte

vom 26.01. bis 01.02.2026 (KW 5-2026)  
VEGANUARY

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Menülinie 1</b> *	Ratatouillegemüse (Tomate, Paprika, Zucchini) dazu kleine Kartoffeln und Karottensalat (P,3,5) - VEGAN -	Fischburger (Vollkornbrötchen mit Backfisch, Burgersauce, Salat und Tomate) (Aa,B,C,E,G,O) dazu Chinakohl an selbstgem. Essig-Öl Dressing (G,P,1,3,5)	Süßkartoffelragout mit Kichererbsen und grüner Paprika (H) dazu Gurkensalat in Essig-Öl Dressing (G,P,3,5) - VEGAN -	Vollkornpenne (Aa) mit Gemüse-Hackfleischsoße (Karotte, Lauch, Sellerie) (D) (Rind) dazu selbstgem. Bohnensalat (G,P,3,5)
<b>empfohlene Beilage</b> *			Parboiled Reis	
<b>Menülinie 2</b> <i>Vegetarisch</i>		Bio-Spaghetti (Aa) mit vegetarischer Bolognese (D,H) dazu Chinakohl an selbstgem. Essig-Öl Dressing (G,P,1,3,5) - VEGAN - Alternativ dazu: Reibekäse (C)		Soja-Gemüsecurry in Kokosmilch (H) dazu selbstgem. Bohnensalat (G,P,3,5) - VEGAN -
<b>Menülinie 3</b> <i>Fleisch/Fisch</i>	Hackfleischküchle (Schwein) (Aa,B,G) mit Rahmsauce (5,C) dazu Kaisergemüse		Cordon Bleu (Geflügel) (Aa,B,C,2,3,8) mit Bratensauce (5,G) dazu Bohnen	
<b>Beilagen</b> (wahlweise)	Bio-Gabelspaghetti (Aa)  Kartoffelpüree (C)	Wedges (Aa)	Bio-Spirelli (Aa)  Parboiled Reis	Serviettenknödel (Aa,B,C)  Bio Salzkartoffeln
<b>Dessert</b> *	Bio-Obst	Fruchtiger Beerenjoghurt (Johannis-, Him-, Brom-, Heidelbeeren) (C) mit gerösteten Sonnenblumenkernen	Stracciatellajoghurt (C)	Obstsalat



Den Blick  
über den  
Tellerrand  
gibt's hier

