

Speiseplan

Mensa am Kinderzentrum Wentorf

21.09.2026-25.09.2026

... miteinander

Montag

Essen 1

Makkaroni (A,A1)

Käsesoße (A,A1,G) mit geräuerter Putenbrust



gem. Salat (Eisberg, Paprika,
Joghurtdressing (C,G)

Dienstag

Schollenfilet paniert gebraten (A,A1,D)



Salzkartoffeln
Dill Soße
Gurkensalat

Mittwoch

gefüllte Soja-Gouda-Tasche(4) (A,A1,A4,F)



Mais und Möhren
Reis
heller Soße

Donnerstag



Cevapcici (A,A1,A3)

Tomatensoße
Reis
Krautsalat (3,6)

Freitag



Kartoffelpuffer (A,A1,C)

Apfelmus (3)
gem. Salat
(Eisberg,Tomate,Gurke) Joghurtdr. (C,G)

Essen 2

Kartoffelspalten

mit Kräuterquark (G)

Rohkost (Möhren)



bunte veg. Tortellini (Möhren,Paprika,Spinat) (A,A1,G)

Gemüsesoße (Karotten,Poree,Sellerie) (L)
gem. Salat(Eisberg,Tomate,Gurke)
Joghurtdressing (C,G)



Putenstreifen gebraten



Spinat
Kartoffeln

Heller Soße (Veloute)



Kichererbsensuppe (Mais, Kartoffelwürfel, Karotten,
Zucchiniwürfel,Kichererbsen)

Vollkornbrötchen (A,A1,A2,A3,A4)
Eisbergsalat mit Joghurtdressing (C,G)



Lachsfilet gedünstet (D)

Dampfkartoffeln
Kraütersoße

gem. Salat(Eisberg,Tomate,Gurke) (C,G)

Dessert

Obst

Pfirsichjoghurt
(G)

Obst

Brombeerquark
(G)

Obst

Zusatzstoffkennzeichnung: 1=mit Konservierungsstoff, 2=mit Geschmacksverstärker, 3=mit Antioxidationsmittel, 4 =mit Farbstoff, 5=mit Phosphat, 6=mit Süßungsmittel, 7=koffeinhaltig, 8=Chinin haltig, 9=geschwärzt, 10=enthält Phenylalaninquelle

Ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht ist täglich im Angebot bitte sprechen Sie uns an .Wir helfen ihnen dann weiter.
Änderung vorbehalten!

A= Gluten= 1-Weizen, 2-Roggen, 3-Gerste 4- Hafer, 5-Dinkel, 6-Kamut, 6-Emmer, 7-Einkorn, 8-Grünkern, B= Krebstiere, C= Eier,
D= Fisch, E= Erdnüsse, F= Soja, G=Kuhmilch, H=Schalenfrüchte= 1-Mandeln,2-Haselnuss, 3-Walnuss, 4-Kaschunuss,
5-Pecannuss, 5-Paranuss, 6-Pistazie, 7-Macadamie-/Queenslandnuss
L= Sellerie, M= Senf, N= Sesamsamen, O= Schwefeloxid und Sulfite, P= Lupinen, R= Weichtiere