

Speiseplan



Rote Bete 04.–08.07.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktionen	Ordentliche Linsenfrikadelle mit Kartoffel-Möhrendurcheinander VG,a,a1,f,3	Amtliche Bratwurst mit Sauerkraut und Brei, mit viel Bratensosse VG,a,a1,a3,f,i,3	Schimmis Tofu-Schaschlik mit ordentlich Pommes und nem Krautsalat VG,f,j,2,9	Himmel & Erde VG,a,a1,a2,a3,f,i,3	Pfefferpotthast mit Salzkartoffeln VG,a,a1,a3,f,i,2,9
Komponenten-essen	Erbsen-Minz-Curry VG,a,a5,f,2 Tofu "Strindberg Art" VG,f,j	Gegrillte Süßkartoffel mit Tomatensalsa VG,2,9 Überbackene Zucchini mit Paprikasauce VG,f,1,2,9	Jambala - Kreolisches Gericht - mit Weißkohl VG,a,a3,f,i,j,2,5 Deftiger Backkartoffelsalat mit Linsen, Tomaten und Ruccola VG,a,a1	Gramigna Nudeln mit heller Knoblauch- und Austernpilzsauce VG,f Nacho Gratin VG,1,3	Süßsaure Tofupfanne mit Ananas und Frühlingszwiebeln VG,a,a1,f,k,1,2 Leichte Gnocchi-Gemüsepfanne VG,a,a1,f,1,2
Beilagen	Indisches Palak - Spinatgericht VG,f,j Kokosreis VG	Sommergemüse VG Indische Gewürzkartoffeln VG,2	Mexikanisches Pfannengemüse VG Tomaten-Vollkornreis VG	Mandel-Blumenkohl VG,h,h1 knusprige Röstkartoffeln VG,1	Tomaten-Bohngemüse VG Curryreis VG
Dessert	Gepudertes Blueberry Cake VG,a,a5,f,3 Dortmunder Pumpernickelcreme VG,a,a1,a2,a3,f	Plum cake VG,a,a1,h,h1,1 Himbeer-Grieß Dessert VG,a,a1	Quarkspeise mit Schattenmorellen VG,f Brownie VG,a,a1,f,h,h1,h3,3	Sauerkirsche Streuselkuchen VG,a,a1,1 Götterspeise mit Vanillesauce VG,f	Herrencreme VG,f Lemoncake VG,a,a1,f

Aufgrund von anhaltenden Lieferengpässen kann es zu kurzfristigen Speiseplanänderungen kommen, wir bitten um ihr Verständnis.

Zusätzlich zum STUDY&FIT Menü empfehlen wir mindestens zwei Mal die Woche Obst und Milchprodukte aus dem STUDY&FIT Angebot zu sich zu nehmen. Mehr Informationen über STUDY&FIT finden Sie unter www.jobundfit.de.
(A) mit Alkohol, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (H) Halal, (L) mit Lamm, (R) mit Rind, (S) mit Schwein, (V) vegetarisch, (VG) vegan, (W) mit Wild, a) Gluten, a1) Weizen, a2) Roggen, a3) Gerste, a4) Hafer, a5) Dinkel, a6) Kamut, b) Krebstiere, c) Eier, d) Fisch, e) Erdnüsse, f) Sojabohnen, g) Milch/Lactose, h) Schalenfrüchte, h1) Mandel, h2) Haselnuss, h3) Walnuss, h4) Cashewnuss, h5) Pecanuss, h6) Paranuss, h7) Pistazie, h8) Macadamia/Queenslandnuss, i) Sellerie, j) Senf, k) Sesamsamen, l) Schwefeldioxid, m) Lupinen, n) Weichtiere, 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel(n), 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 11) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 12) koffeinhaltig, 13) chininhaltig.