KW 46

Speiseplan des SBBZ Stegen

Zu Eurer Info - Für die Internate und in der Mensa stehen Euch Obst und ausreichend Trinkwasser zur Verfügung

09.11.2026 bis 12.11.2026	Montag 09.11.2026	Dienstag 10.11.2026	Mittwoch 11.11.2026	Donnerstag 12.11.2026
Menülinie 1 **Ausgewogen und mit wertvollen Zutaten**	Käsespätzle aus Bio Spätzle dazu vegetarische braune Soße und Karottengemüse * (G1,SE,L,M) Bananenquark mit Zimt	gebratenes Rotbarschfilet mit Tomatensoße, gerösteten Cashewnüssen, Blattsalat mit Essig-Öldressing und Bio Vollkornreis * (F,SE,N3,G1,L,M) Birnencrumble	Coq sans vin : Bio Hähnchen Keule vom Wehrlebuer aus Oberried geschmort im eigenen Sößchen dazu Kartoffelbrei aus Bio Kartoffeln und Erbsengemüse * (SE,L,M,11,) frische Mandarinen	Bio Vollkornspaghetti mit buntem Gemüseragout (Linsen braun + gelb, Sellerie, Karotte, Tomate, Lauch …) dazu geriebener Goudakäse und Blattalat mit Joghurtdressing * (G1-5,SE,M) Dreisamtäler Apfel
Menülinie 2 **Feine vegetarische und vegane Küche**	Käsespätzle aus Bio Spätzle mit brauner Zwiebelsoße dazu Karottengemüse * (G1,L,M,SE) Bananenquark mit Zimt	vegetarische Knuperbratlinge dazu Tomatensoße, heller Bio Jasminreis und Blattsalat mit Essig-Öldressing * (G1,E,SE,L,M) Birnencrumble	Samosas vom Backblech dazu Currysoße, Erbsengemüse und Kartoffelbrei aus Bio Kartoffeln * (G1,L,M,SE,11,So) frische Mandarinen	helle Bio Spaghetti mit Kürbisgemüse in Kokossoße, dazu geriebener Goudakäse und Blattalat mit Joghurtdressing * (G1,SE,M) Dreisamtäler Apfel
Heute gibt`s zum Abendessen .... **Euer bestelltes Rohkostgemüse wird am Montag in die Gruppen gesc**	Bauernsalami und Butterkäse (45%) dazu Salatgurke und gekochtes Bio Ei (S,2,3,4,E,M)	Heute ist Herbstfeuer * Alle Gruppen die teilnehmen, werden vom OrgaTeam versorgt. Häuser die nicht teilnehmen bestellen bitte das nötige für ein Abendessen.	Bunter Nudelsalat mit Erbsen, Karotten, Essiggürkchen dazu Putenschinken gekocht und Mini Baby Bel (G1,Su,Se,4,6,L,M)	Ein Paar Hähnchenwienerle und Käseaufschnitt Edamer und Goudakäse (40%) Bauernbrot vom Großmann Beck (2,3,4,M,G1-G5)

)E-ÖKO-006

Unsere Küche ist Bio zertifiziert. Wir verwenden in dieser Woche folgende Bio Zutaten:
Bio Spätzle, Bio Ei, Bio Vollkornreis, Bio Jasminreis, Bio Hähnchen, Bio Kartoffeln
Bio Vollkornspaghetti, Bio helle Spaghetti,
Informationen zu den deklarationspflichtigen Zusatzstoffen und Allergenen findet Ihr am Aushang in der Mensa und der Homepage.

Butter enthält- L, M
Salatsoße : Essig-Öl Dressing: Se
Joghurtdressing- L,M,E,G1,1