



## Mensa Schicke-Möhre

**14. bis 18. November 2022**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst          | Gebratenes Hokifilet mit<br>holländischer Soße und<br>Gemüsekartoffeln<br>7a,9           | Vollkornspaghetti mit<br>getrockneten Tomaten,<br>Olivenöl und frischem Ruccola<br>7a |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13     | Vegetarische Reispfanne mit<br>Paprika und Hirtenkäse<br>13                              | Kartoffeleintopf<br>mit Gemüse und Fladenbrot<br>7a,13                                |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst        | Hühnerfrikassee<br>mit Erbsen, Möhren und<br>Langkornreis<br>13                          | Bulgur<br>mit Gemüse und Joghurt<br>7a,13   |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtojoghurt<br>13 | Paniertes Putenschnitzel mit<br>Spätzle, Rahmsoße und Erbsen-<br>Möhrengemüse<br>7a,9,13 | Schupfnudel-Gemüsepfanne<br>mit Quarkdip<br>7a,13                                     |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst      | Schwäbische Käsespätzle<br>mit Zwiebeln und Käse<br>überbacken<br>7a,9,13                | Spiralnudeln mit<br>Gemüsebolognese und<br>geriebenem Käse<br>7a,13                   |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Mensa Schicke-Möhre

**21. bis 25. November 2022**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Montag</b><br/>Nachtisch<br/>Saisonales Obst</p>        | <p>Rinderhackfleisch-Feta-Pfanne<br/>mit Paprika und<br/>Höhrchennudeln</p> <p>7a,9,13</p>             | <p>Spaghetti mit grünem Pesto<br/>und geriebenem Käse</p> <p>7a,13,14</p>                           |
| <p><b>Dienstag</b><br/>Nachtisch<br/>Fruchtjoghurt<br/>13</p> | <p>Suppe &amp; Milchreis aus<br/>Vollmilch mit Kirschen</p> <p>13</p>                                  | <p>Tortillia-Wraps<br/>mit cremiger Gemüsefüllung</p> <p>7a,13</p>                                  |
| <p><b>Mittwoch</b><br/>Nachtisch<br/>Saisonales Obst</p>      | <p>Rotes Linsencurry<br/>mit Basmatireis</p> <p>13</p>   | <p>Vegetarische Maultaschen<br/>überbacken</p> <p>7a,13</p>   |
| <p><b>Donnerstag</b><br/>Nachtisch<br/>Pudding<br/>13</p>     | <p>Rindfleischmaultaschen in der<br/>Brühe mit schwäbischem<br/>Kartoffelsalat</p> <p>3,7a,9,15,16</p> | <p>Ravioli-Auflauf<br/>mit Brokkolie und Fetakäse</p> <p>7a,13</p>                                  |
| <p><b>Freitag</b><br/>Nachtisch<br/>Saisonales<br/>Obst</p>   | <p>"Backfisch" Seelachsfilet im<br/>Backteig mit Kartoffelscheiben<br/>und Rahm-Erbсен</p> <p>7a</p>   | <p>Spinatnudeln mit<br/>Kirschtomaten, Pinienkerne,<br/>Olivenöl und Parmesanspäne</p> <p>7a,13</p> |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Mensa Schicke-Möhre

**28. November bis 02. Dezember 2022**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst      | Vollkorn-Rigatoni mit<br>Tomatensoße und geriebenem<br>Käse<br><br>7a,13   | Gefüllte Zucchinischiffchen auf<br>Tomatenreis<br><br>13                                  |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13 | Schlemmerteller vom Huhn mit<br>Spargel, Möhren und heller<br>Soße dazu Vollkornreis<br><br>13                     | Bandnudeln "al arrabiata" mit<br>pikanter Tomatensoße und<br>geriebenem Käse<br><br>7a,13 |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst    | Gemüsestrudel mit<br>Gemüsefüllung und<br>Kräuterquark<br><br>7a,9,13  | Linseneintopf<br>mit Spätzle<br><br>7a  |
| <b>Donnerstag</b>                                  | Spaghetti mit<br>Kürbissoße<br><br>7a,13   | Tortillia-Wrap<br>mit Gemüse, Falaffelbällchen<br>und Quark<br><br>7a,13,15               |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst  | Rindfleischbällchen mit<br>Zucchini, Paprika und Tomate<br>in würziger Soße dazu<br>Kartoffelkroketten<br><br>7a,9 | Tagliatelle mit Gemüse-Sahne-<br>Soße<br><br>7a,13  |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Mensa Schicke-Möhre

**05. bis 09. Dezember 2022**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung



Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst       | Kartoffelgratin<br>mit Hähnchenfleisch und<br>Gemüse<br><br>3,13         | Spiralnudeln mit<br>fruchtiger Currysoße<br><br>7a,13                         |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtjoghurt<br>13 | Chili von Carne -<br>Rinderhackfleischtopf mit<br>Kindeybohnen dazu Reis | Tortelliniauflauf mit buntem<br>Gemüse und Sahnesoße<br><br>7a,13             |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst     | Suppe & Eierpfannkuchen mit<br>Apfelmus<br><br>7a,13                     | Bauertopf<br>mit Kartoffeln, Brokkoli,<br>Karotten und Erbsen                 |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Pudding<br>13     | Gedämpftes Kabeljaufilet mit<br>Senfsoße und Kartoffeln<br><br>13        | Pizza<br>"Margherita"<br>mit Tomate & Käse<br><br>1,7a,9,13                   |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst   | Rote Beete Burger<br>mit Kartoffeln und Sahnesoße<br><br>7a,9,14,15,16   | Schwäbische Käsespätzle<br>mit Zwiebeln und Käse<br>überbacken<br><br>7a,9,13 |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006





## Mensa Schicke-Möhre

12. bis 16. Dezember 2022









Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke  
 rkierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung



Tagesmenü € 4,20  
 inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
 inkl. Beilagensalat

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst<br>      | Indisches Curryhuhn<br>mit Basmatireis<br>13                                    | Blumenkohl & Brokkolie<br>mit holländischer Soße<br>und Kartoffeln<br>13   |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13<br> | Rigatoni<br>mit Möhren, Tomaten und<br>Rinderhackfleisch<br>7a                  | Nudel-Gemüse Eintopf<br>mit Fladenbrot<br>7a   |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst  | Gegrilltes Gemüse<br>mit kleinem veganen Schnitzel<br>7a,15,16                  | Spaghetti mit<br>Knoblauch, Shrimps und<br>Ruccola<br>7a<br> |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtojoghurt<br>13   | Rinderwürstchen<br>aus dem Sud<br>mit Kartoffeln und<br>Rahmgemüse<br>4,5,7a,13 | Vollkorn-Rigatoniauflauf mit<br>Spinat und Käse<br>7a,13<br> |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst<br> | Spaghetti mit Tomatensoße<br>und geriebenem Käse<br>7a,13                       | Suppe &<br>Kaiserschmarrn mit Apfelmus<br>7a,13<br>          |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders  
 gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum  
 Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Mensa Schicke-Möhre

**19. bis 23. Dezember 2022 (Ferien)**

täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung



Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst       | "Pierogi" Polnische<br>Teigtaschen mit Kartoffel-<br>Quarkfüllung dazu Sahnesoße<br><br>7a,13 | Frühlingsröllchen mit<br>Currysoße und Reis<br><br>7a,9,12,13,15          |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtjoghurt<br>13 | Spaghetti mit feiner<br>Linsenbolognese<br><br>7a   | Kartoffel-Gemüsegratin<br><br>13  |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst     | Geflügelbratwürstchen mit<br>Sauerkraut und Kartoffelpüree<br>dazu Senf<br><br>13,16,19       | Falafelbällchen auf<br>Gemüseragout mit Quark<br><br>7a,13,15             |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Pudding<br>13     | Paniertes Hähnchenbrustfilet<br>mit Curry-Ananassoße und<br>Reis<br><br>7a,13                 | Rigatoni "Popeye"<br>mit Spinat-Sahnesoße<br><br>7a,13                    |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst   | Gebratene Hähnchenbrust<br>mit Cous Cous und Gemüse<br><br>3,7a,13                            | Drei-farbige Pasta<br>mit Tomatensoße und<br>Käse überbacken<br><br>7a,13 |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Mensa Schicke-Möhre

02. bis 06. Januar 2023 (Freitag)

Täglich frische Salate und Rohkost aus dem eigenen Garten

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Happy  
New Year

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst         | Putenstreifen "Försterin"<br>in Pilzrahmsauce dazu<br>Langkornreis und<br>Möhrengemüse<br>7a | Suppe &<br>Kaiserschmarrn mit Apfelmus<br>7a,13  |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13    | Gedämpfter Seehecht<br>mit Kräutersauce<br>und Salzkartoffeln<br>13                          | Gebackenes Gemüse<br>mit veg. Schnitzel (Vales)<br>7a,9,13,19                                  |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst       | Bergkäsenocken<br>Kleine Klösschen in Sahnesauce<br>mit Kartottenscheiben<br>7a,13           | Bandnudeln mit Grillgemüse<br>und Pinienkernen<br>7a   |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtjoghurt<br>13 | Gegrillte Hähnchenhaxen<br>mit Tomatentip und<br>Gemüsereis<br>7a,13                         | Gebackene Röstiecken mit<br>buntem Gemüse<br>7a,9  |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst     | Asiatische Gemüsebällchen<br>mit Reis und Currysauce<br>7a,13                                | Mascarpone-Maccaroni<br>kurze Maccaroni mit Broccoli,<br>Karotten und Käse überbacken<br>7a,13 |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Mensa Schicke-Möhre

**09. bis 13. Januar 2023**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst          | Panierte Hähnchenschnitzel<br>mit Eierspätzle, Soße und<br>gemischtes Gemüse<br><br>7a,9,13                         | <b>Vegetarisches Chili<br/>           mit Langkornreis</b>                              |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13     | <b>Rahmspinat mit<br/>           gebackenen Kartoffelscheiben<br/>           und kleinem Eieromlett</b><br><br>9,13 | Deftiger Erbseneintopf<br>mit Roggenbrot<br><br>7a                                      |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst        | <b>Höhrchennudeln<br/>           mit Kräutersoße und<br/>           Gemüse-Hanf-Sticks</b><br><br>7a,13             | Spätzle-Rahmpfanne<br>mit Champignons und<br>Kirschtomaten<br><br>71,9,13               |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtojoghurt<br>13 | <b>Rinderfrikadelle mit<br/>           Paprikasoße und<br/>           Kartoffelpüree</b><br><br>7a,9,13,16,19       | Pizza<br>"Margherita"<br>mit Tomate & Käse<br><br>1,7a,9,13                             |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst      | Suppe &<br>Grießbrei mit Kirschen<br>und Zimt & Zucker<br><br>7a, 13  | <b>Gemüsefrikadelle mit<br/>           Kartoffelpüree und Sahnesoße</b><br><br>7a,19,18 |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

**Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006**





## Mensa Schicke-Möhre

**16. bis 20. Januar 2023**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst       | Cevapcici vom Rind<br>mit Djuved-Reis und Ajvar<br><br>71,13                             | Vegetarischer Linsentopf<br>mit Eierspätzle<br><br>7a,9                           |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtyoghurt<br>13 | Spaghetti "Bolognese"<br>mit Rinderhackfleischsoße<br><br>7a                             | Ofenkartoffeln mit Sauerrahm<br>und Rohkost<br><br>13                             |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst     | Brokkoli- & Möhregemüse<br>mit holländischer Soße und<br>Salzkartoffeln<br><br>1,71,9,13 | Suppe<br>Reibekuchen mit Apfelmus<br><br>7a,9                                     |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Pudding<br>13     | Gebratenes Hähnchenbrustfilet<br>mit Bulgur und<br>Ratatouillegemüse<br><br>7a,13        | Vollkorn-Rigatoni<br>mit heller Brokkolie-<br>Möhrensoße<br><br>7a,13             |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst   | Spinatknödel<br>mit buntem Gemüse in<br>Sahnesoße<br><br>7a,9,13                         | Vegetarisches Schnitzel<br>(Vales) mit Djuved-Reis und<br>Ajvar<br><br>7a,9,13,19 |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Mensa Schicke-Möhre

**23. bis 27. Januar 2023**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst          | <b>Vollkorn-Spaghetti mit Gemüsebolgnese und geriebenem Käse</b><br><br>7a          | Gnocci<br>mit Spinat-Käsesoße<br><br>7a, 13                                      |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13     | Würziger Hähnchenkebab mit Kichererbsenreis und Joghurtdip<br><br>3,13              | <b>Kartoffel-Gemüse Eintopf mit Fladenbrot</b><br><br>7a                         |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst        | Gemüsecurry mit Mie-Nudeln<br><br>7,13  | <b>Spaghetti mit Tomatensoße und geriebenem Käse</b><br><br>7a,13                |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtojoghurt<br>13 | Paniertes Putenschnitzel mit Petersilienkartoffeln und Rahmsoße<br><br>7a,9,13      | <b>Asiatische Paprika-Gemüsepfanne mit Tofuwürfeln und Basmatireis</b><br><br>12 |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst         | <b>Bandnudeln mit Dillsoße und kleinem gedämpften Steinbeißerfilet</b><br><br>7a,13 | Gebackene Gemüsestäbchen auf Nudeln in Rahmsoße<br><br>7a,9,13,15                |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

**Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006**



## Mensa Schicke-Möhre

**30. Januar bis 03. Februar 2023**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst          | <b>Schwäbische Linsengericht mit Spätzle und Putenwiener</b><br><br>4,7a,16                      | <b>Frühlingsröllchen mit gebratenem Reis und Mango-Chutney</b><br><br>7a,9,12,13,15 |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13     | <b>Vegetarische Maultaschen in der Brühe mit schwäbischem Kartoffelsalat</b><br><br>3,7a,9,15,16 | <b>Semmelknödel mit Champignons, Sahne und Kirschtomaten</b><br><br>7a,9,13         |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst        | <b>Suppe &amp; Dampfnudeln mit Vanillasoße</b><br><br>3,7a,9,13                                  | <b>Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese und geriebenem Käse</b><br><br>7a,13       |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtojoghurt<br>13 | <b>Piccata von der Hähnchenbrust auf Tomatenrigatoni</b><br><br>7a                               | <b>Kartoffelgratin mit buntem Gemüse</b><br><br>13                                  |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst         | <b>Panierte Fischstäbchen (Alaska-Seelachs) mit Salzkartoffeln und Spinat</b><br><br>7a,13,16    | <b>Gemüselasagne</b><br><br>7a,9,13,15  |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

**Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006**



## Mensa Schicke-Möhre

**06. bis 10. Februar 2023**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst          | <b>Rigatoni "a la Tina"</b><br>mit feinem Schafskäse,<br>Kirschtomaten,<br>Oregano und Olivenöl<br>7a,9         | Vegetarisches Moussaka<br>Auflauf mit Kartoffeln und<br>Auberginen<br>7a,12,13,15 |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13     | Hähnchenhacksteak<br>mit Gemüsereis und Soße<br>7a,15,16  | <b>Tortillia-Wrap mit bunter<br/>           Gemüsefüllung</b><br>7a,13            |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst        | <b>Gemüseschnitzel</b><br>mit Kartoffelpüree und<br>Rahmsauce<br>7a,9,13,18                                     | "Spaghetti-Pizza" mit<br>Mozzarella und Tomaten mit<br>Käse gratiniert<br>7a,13   |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtojoghurt<br>13 | <b>Paniertes Rotbarschfilet mit<br/>           Salzkartoffeln und<br/>           Remouladensauce</b><br>1,7a,13 | Mexikanisches Pfannengemüse<br>mit Langkornreis<br>7a,9,10,12,13,15,16            |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst      | <b>Hähnchen-Schaschlikpfanne<br/>           mit Langkornreis</b><br>15  | Italienische Pasta mit<br>gegrilltem Gemüse und<br>Parmesanspäne<br>7a            |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

**Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006**





## Mensa Schicke-Möhre

**13. bis 17. Februar 2023**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst          | <b>Penne-Nudeln<br/>           mit Lachswürfel in cremiger<br/>           Soße</b><br>7a,13 | Kartoffel-Gemüseauflauf<br>13                                  |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13     | <b>Indisches Curryhuhn<br/>           mit Basmatireis</b><br>13                             | Linseneintopf<br>mit Spätzle<br>7a                             |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst        | <b>Schwäbische Käsespätzle mit<br/>           Zwiebeln und Käse überbacken</b><br>7a,9,13   | Suppe<br>Ofenfrischer Apfelstrudel<br>mit Vanillasoße<br>7a,13 |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtojoghurt<br>13 | Vollkorn-Spaghetti mit<br>Tomatensoße<br>und geriebenem Käse<br>7a,13                       | <b>Kartoffel-Gemüsegratin</b><br>13                            |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst      | Geflügel-Currywurst<br>mit Kartoffelecken   | <b>Vegetarischer Nudelauflauf</b><br>7a,13                     |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

**Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006**



## Mensa Schicke-Möhre

**20. bis 24. Februar 2023 (Ferien)**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Montag</b><br/>Nachtisch<br/>Saisonales Obst</p>          | <p>Kötbullar - Rindfleischbällchen<br/>in Preiselbeerrahmsoße und<br/>Kartoffelpüree</p> <p>7a,13,18</p> | <p>Pfannkuchen mit buntem<br/>Gemüseragout</p> <p>7a,13</p>                                   |
| <p><b>Dienstag</b><br/>Nachtisch<br/>Quark gesüßt<br/>13</p>    | <p>Rindfleischmaultaschen in der<br/>Brühe mit schwäbischem<br/>Kartoffelsalat</p> <p>3,7a,9,15,16</p>   | <p>Orchiette-Nudeln<br/>mit Zucchini und Karotten in<br/>cremiger Soße</p> <p>7a,13</p>       |
| <p><b>Mittwoch</b><br/>Nachtisch<br/>Saisonales Obst</p>        | <p>Tortellini mit Ricotta-<br/>Spinatfüllung dazu<br/>Kräutersoße</p> <p>7a,9,13</p>                     | <p>Gebackene Kartoffelstücke mit<br/>gegrilltem Gemüse und Quark</p> <p>13</p>                |
| <p><b>Donnerstag</b><br/>Nachtisch<br/>Fruchtjoghurt<br/>13</p> | <p>Lasagne "Bolognese"<br/>mit Rindfleischfüllung</p> <p>7a,9,13,15</p>                                  | <p>Suppe &amp; "Quarkkeulchen"<br/>Quarktaler mit Rosinen<br/>und Apfelmus</p> <p>7a,9,13</p> |
| <p><b>Freitag</b><br/>Nachtisch<br/>Saisonales<br/>Obst</p>     | <p>Gedämpftes Kabeljaufilet mit<br/>Dillsoße und Gemüsekartoffeln</p> <p>13</p>                          | <p>Pierogi-Teigtaschen<br/>Butter-Salbei und<br/>Kirschtomaten</p> <p>7a,13</p>               |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Mensa Schicke-Möhre

**27. Februar bis 03. März 2023**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Montag</b><br/>Nachtisch<br/>Saisonales Obst</p>          | <p>Putenbrustfilet "Napoli"<br/>feine Putenstreifen in Kräuter-<br/>Tomatensoße mit Nudeln</p> <p>13,18</p> | <p>"Orchiette"<br/>Öhrchennudeln mit grünem<br/>Gemüse, Olivenöl und<br/>Mozzarellawürfel</p> <p>7a,13</p>     |
| <p><b>Dienstag</b><br/>Nachtisch<br/>Quark gesüßt<br/>13</p>    | <p>Vegetarisches Chili<br/>mit Langkornreis</p>   | <p>Suppe<br/>Milchreis mit Früchtekompott</p> <p>13</p>  |
| <p><b>Mittwoch</b><br/>Nachtisch<br/>Saisonales Obst</p>        | <p>Vollkorn-Rigatoni<br/>mit Gemüse-Sahnsoße</p> <p>7a,13</p>   | <p>Kartoffelgnocci<br/>in Tomaten-Sahnesoße</p> <p>7a,13</p>   |
| <p><b>Donnerstag</b><br/>Nachtisch<br/>Fruchtjoghurt<br/>13</p> | <p>Paniertes Putenschnitzel<br/>mit Kartoffeln und Rahm-<br/>Kohlrabi</p> <p>7a,9,13</p>                    | <p>Karotten-Nudeleintopf<br/>mit Roggenbrot</p> <p>7a</p>  |
| <p><b>Freitag</b><br/>Nachtisch<br/>Saisonales<br/>Obst</p>     | <p>Pizza<br/>Spinat-Tomate<br/>mit Tomate, Blattspinat &amp; Käse</p> <p>1,7a,9,13</p>                      | <p>"Krautnudeln"<br/>Weißkohl mit Spiralnudeln,<br/>Karottenwürfel und Schmand<br/>verfeinert</p> <p>7a,13</p> |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Mensa Schicke-Möhre

**06. bis 10. März 2023**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst          | <b>Gemüse-Rahmnudeln<br/>           mit gedämpften<br/>           Seehechtstücken</b><br>7a,13                   | Cannelloni mit Zucchini-<br>Spinatfüllung in Sahnesoße<br>7a,13   |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13     | <b>Gebratener Hähnchenspieß<br/>           Paprikasoße, Langkornreis und<br/>           Karottenwürfel</b><br>13 | Gemüse-Gulasch<br>mit Spätzle<br>7a   |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst        | Dönerteller (Rind) mit<br>Krautsalat<br>gebackenen Kartoffelecken<br>und Quarkdip<br>7a,13                       | <b>Ravioli<br/>           mit Käsefüllung dazu<br/>           Tomatensoße und geriebenem<br/>           Käse</b><br>7a,13 |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtojoghurt<br>13 | Vegetarischer<br>Maultaschenauflauf<br>7a,13   | <b>Blumenkohl-Curry<br/>           mit Basmatireis</b><br>13  |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst      | Penne-Nudeln<br>mit Erbsen-Möhren-Carbonara<br>7a,13   | <b>Kartoffeleintopf<br/>           mit Fladenbrot</b><br>7a   |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

**Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006**





## Mensa Schicke-Möhre

**13. bis 17. März 2023**

Täglich frische Salate und Rohkost aus der Salattheke

Grün markierte Gerichte = Empfohlen für eine ausgewogene Ernährung

Tagesmenü € 4,20  
inkl. Beilagensalat

Menü 2 € 4,20  
inkl. Beilagensalat

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Montag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst          | Spaghetti mit bunter<br>Gemüsebolognese und Käse<br><br>7a                                       | Gemüseschnitzel mit<br>Vollkornreis und Soße<br><br>7a,13        |
| <b>Dienstag</b><br>Nachtisch<br>Quark gesüßt<br>13     | "Backfisch" Seelachsfilet im<br>Backteig mit Kartoffelsalat<br>und Remoulade<br><br>7a,13,16     | Farfalle mit Spargelstücken in<br>sahniger Soße<br><br>7a,13     |
| <b>Mittwoch</b><br>Nachtisch<br>Saisonales Obst        | Kalbsfleischfrikadelle<br>mit Reis und Kräutersoße<br><br>7a,9                                   | Kartoffelauflauf<br>mit Brokkolie<br><br>13                      |
| <b>Donnerstag</b><br>Nachtisch<br>Fruchtojoghurt<br>13 | Schwäbische Linsengericht mit<br>Spätzle und Putenwiener<br><br>4,7a,16                          | Risotto mit<br>Zucchini-Mixgemüse<br>und Parmesan<br><br>7a,13   |
| <b>Freitag</b><br>Nachtisch<br>Saisonales<br>Obst      | Spagehetti "Bolo-Bianco"<br>mit Rinderhackfleisch und<br>Gemüsewürfel und Sahnesoße<br><br>7a,13 | Blumenkohl-Käseschnitzel<br>mit Kartoffeln und Soße<br><br>7a,13 |

Zu jedem Essen gibt es einen Nachtisch oder frisches Obst

Salatsoße mit Essig enthält ①③ / kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bei michaelschmittgastro bieten wir in unserem Salatbuffet soweit nicht anders gekennzeichnet Blattsalate, Frischgemüse sowie unser Frischobst zum Mittagessen in reiner BIO-Qualität - DE-ÖKO-006



## Kennzeichnung

Die uns gemeldeten Allergien und Unverträglichkeiten werden selbstverständlich beachten, jedoch können bei bestimmten Lebensmittel Spuren von Allergenen vorhanden sein.

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoff
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 4 mit Nitritpökelsalz
- 5 mit Phosphat
- 6 mit Süßstoff

## Allergene

- 7 Glutenhaltiges Getreide  
(a.Weizen,b.Roggen,c.Gerste,d.Hafer,e.Dinkel,f.Kamut)
- 8 Krebstiere
- 9 Eier
- 10 Fisch
- 11 Erdnüsse
- 12 Soja
- 13 Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose)
- 14 Schalenfrüchte  
(a.Mandel,b.Haselnuss,c.Walnuss,d.Cashew,e.Pecan-,f.Para-,g.Pistazie,h.Macadamia- und Queenslandnuss)
- 15 Sellerie
- 16 Senf
- 17 Sesamsamen
- 18 Schwefeldioxid und Sulfite-Konzentration
- 19 Lupinen
- 20 Weichtiere

**Backwaren zum Mittagessen/ Snack  
enthalten in der Regel 7a,7b,7c,7d,13  
Gemeldete Allergien/Unverträglichkeiten werden  
bei der Zubereitung und Ausgabe der Speisen beachtet.**