



Bertha-von-Suttner  
Gesamtschule Siegen

# Mensa Speiseplan

| Montag<br>28.09.2026                                                                                                                                                                                                                                                      | Dienstag<br>29.09.2026                                                                                                                             | Mittwoch<br>30.09.2026                                                                                                                                                                                                                                                      | Donnerstag<br>01.10.2026                                                                   | Freitag<br>02.10.2026                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pasta -Duo, i<br/>mit Tomaten<br/>und Käsesoße<br/>&amp; Salatbuffet</b><br><br><small>pflanzliche Fette, i,d</small>                                                                                                                                                  | <b>Crispy Fischfilet</b><br><br><small>b,Weizengluten 5</small><br><b>mit Kartoffel-<br/>Mash &amp; Spinat</b><br><br><small>d,Milcheiweiß</small> | <b>Currywurst ( Pute )<br/>Power<br/>f<br/>mit knusprigen<br/>Pommes</b><br><br><small>gluten und Lactosefrei</small>                                                                                                                                                       | <b>Tortellinis<br/>al Pomodoro<br/>vegetarisch<br/>gefüllt</b><br><br><small>d,a,i</small> | <b>Knusperrösti<br/>mit fruchtigem<br/>Apfelmuss</b><br><br><small>Gluten und Lactosefrei</small> |
| Veggie Meal                                                                                                                                                                                                                                                               | Veggie Meal                                                                                                                                        | Veggie Meal                                                                                                                                                                                                                                                                 | Veggie Meal                                                                                | Veggie Meal                                                                                       |
| <b>Pasta -Duo, i<br/>mit Tomaten<br/>und Käsesoße<br/>&amp; Salatbuffet</b><br><br><small>pflanzliche Fette, i,d</small>                                                                                                                                                  | <b>Valess Gouda</b><br><br><small>i,a,d</small><br><b>mit Kartoffel-<br/>Mash &amp; Spinat</b><br><br><small>d,Milcheiweiß</small>                 | <b>Veggie<br/>Currywurst Power<br/>f<br/>mit knusprigen<br/>Pommes</b><br><br><small>Gluten und Lactosefrei</small>                                                                                                                                                         | <b>Tortellinis<br/>al Pomodoro<br/>vegetarisch<br/>gefüllt</b><br><br><small>d,a,i</small> | <b>Röstis<br/>mit Apfelmuss</b><br><br><small>Gluten und Lactosefrei</small>                      |
| Allergiker                                                                                                                                                                                                                                                                | Allergiker                                                                                                                                         | Allergiker                                                                                                                                                                                                                                                                  | Allergiker                                                                                 | Allergiker                                                                                        |
| <b>Pasta -Duo, i<br/>( glutenfrei möglich )<br/>mit<br/>Tomatensoße</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Hähnchenspieß<br/>mit Kartoffeln u Spinat</b><br><br><small>Gluten und Lactosefrei</small>                                                      | <b>Currywurst ( Pute )<br/>mit Pommes Frites</b><br><br><small>ohne Allergene</small>                                                                                                                                                                                       | <b>Tortellinis<br/>( glutenfrei möglich )<br/>mit Soße</b>                                 | <b>Röstis<br/>mit Apfelmuss</b><br><br><small>Gluten und Lactosefrei</small>                      |
| Snackpoint                                                                                                                                                                                                                                                                | Snackpoint                                                                                                                                         | Snackpoint                                                                                                                                                                                                                                                                  | Snackpoint                                                                                 | Snackpoint                                                                                        |
| <b>Pizza (i)</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Tortellinis (d,a,i)</b>                                                                                                                         | <b>Lasagne</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Wraps (i)</b>                                                                           | <b>Pizza (i)</b>                                                                                  |
| Salatstation                                                                                                                                                                                                                                                              | Salatstation                                                                                                                                       | Salatstation                                                                                                                                                                                                                                                                | Salatstation                                                                               | Salatstation                                                                                      |
| <b>Ja</b><br><small>Dressing ohne Lactose möglich</small>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Nein</b><br><small>Dressing ohne Lactose möglich</small>                                                                                        | <b>Nein</b><br><small>mit lactosefreiem Dressing</small>                                                                                                                                                                                                                    | <b>Ja</b><br><small>Dressing ohne Lactose möglich</small>                                  | <b>Nein</b><br><small>Dressing ohne Lactose möglich</small>                                       |
| Süßer Genuss                                                                                                                                                                                                                                                              | Süßer Genuss                                                                                                                                       | Süßer Genuss                                                                                                                                                                                                                                                                | Süßer Genuss                                                                               | Süßer Genuss                                                                                      |
| <b>Quark mit Früchten</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Äpfel</b>                                                                                                                                       | <b>Gebäck i,a,g,d,Haselnüsse</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Gebäck</b>                                                                              | <b>Obst</b>                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    | für Allergiker seperater Nachtisch vorhanden                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                            |                                                                                                   |
| a. Eier<br>b. Fisch<br>c. Krebstiere<br>d. Milch und Milchprodukte<br>e. Schwefeldioxid / Sulfite<br>f. Senf<br>g. Soja<br>h. Erdnüsse<br>i. Glutenhaltige Getreidesorten<br>j. Lupinen<br>k. Schalenfrüchte<br>l. Sellerie<br>m. Sesamsamen<br>n. Weichtiere (Mollusken) |                                                                                                                                                    | 1 Farbstoffe<br>2 Konservierungsstoffe<br>3 Nitrat und nitrathaltige Salze<br>4 Antioxidationsmittel<br>5 Geschmacksverstärker<br>6 Schwefeldioxid / Sulfite<br>7 Eisensalze<br>8 Überzugsmittel<br>9 Süßungsmittel<br>10 Phosphate<br>11 Coffein<br>12 Chinin, Chininsalze |                                                                                            |                                                                                                   |
| Änderungen vorbehalten                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                            |                                                                                                   |
| Aufgrund der Produktionsräume können Spuren der 14 Hauptallergene nicht ausgeschlossen werden.                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                            |                                                                                                   |