

# Speiseplan Mensen - November 2022

## Max-und-Justine-Elsner-GS - vegetarisch

KW 44

- 01. Dienstag:
- 02. Mittwoch:
- 03. Donnerstag:
- 04. Freitag:

Ferien!

KW 45

- 07. Montag: Kohlrabi-Suppe 14,G, danach Pfannkuchen 14,15,AW,C,G mit Erdbeerkonfitüre
- 08. Dienstag: Italienische Pasta AW mit Gemüse-Bolognesesoße 14,G,I & Parmesan 14,15,C,G,danach Obst
- 09. Mittwoch: Saftige, gratinierte Käsespätzle 14,15,AW,C,G mit Röstzwiebeln AW dazu Salat 3,14,G,J,L
- 10. Donnerstag: Hausgem. Gemüsekugeln 12,14,15,AW,C,G mit Kartoffelpüree 14,G, danach Gurkensalat 3,14,G,J,L
- 11. Freitag: Orient. Falafel-Bällchen 12,AW mit Tomatenreis & mildem Tsatsiki 14,G, danach Früchte-Joghurt 1,14,G

KW 46

- 14. Montag: Blumenkohl-Käse-Medaillon 12,14,15,AW,C,G,F mit Kartoffeln 14,G, Remoulade 1,2,9,14,AW,C,G,J,L, Salat 3,14,G,J,L
- 15. Dienstag: Feiner Grießbrei 14,AW,G mit Pfirsichwürfeln, danach Obst
- 16. Mittwoch: kein Essen!
- 17. Donnerstag: Ebly AW mit gedämpftem Brokkoli-Gemüse in dunkler Rahmsoße 14,G, danach Früchte-Joghurt 14,G
- 18. Freitag: Leckere Kartoffelpuffer 12,15,AW,C, mit Apelmus 3, danach Obst

KW 47

- 21. Montag: Hausgemachte Pizza "Margherita" 14,AW,G mit buntem Salat 3,14,G,J,L
- 22. Dienstag: Buntes Gemüsegulasch 14,G,I mit Nudeln AW, danach Pudding 1,14,G
- 23. Mittwoch: Hausgemachte Spinatknödel 14,15,AW,C,G,F in Tomaten-Rahm-Soße 14,G, danach Gurkensalat 3,14,G,J,L
- 24. Donnerstag: Kartoffeltaschen (Tomaten-Mozzarella) 12,14,G mit Kräuter-Quark 14,G, danach Quarkbällchen 14,15,AW,C,G
- 25. Freitag: Mini-Germknödel (Heidelbeerfülle) 14,15,AW,C,G mit Vanillesoße 14,G, danach Obst

KW 48

- 28. Montag: Hausgemachte Lasagne mit Blattspinat & Rahm 1,12,14,15,AW,C,G dazu Salat 3,14,G,J,L
- 29. Dienstag: Mediterranes Ratatouille-Gemüse mit Langkornreis, danach Apelmus 3
- 30. Mittwoch: Italienische Pasta AW mit Tomaten-Kräuter-Soße 14,G & Parmesan 14,15,C,G, danach Salat 3,14,G,J,L

Herbstferien vom 31.10 - 04.11.2022

Änderungen vorbehalten!

Unsere Speisen enthalten folgende kennzeichnungspflichtige Inhaltsstoffe & Allergene:

**Inhaltsstoffe:**

1=natürliche Farbst., 2=natürliche Konservierungsst., 3=Antioxidationsm., 4=Geschmacksverst., 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 9=m. Süßungsmittel, 10=m. einer Zuckerart u. Süßungsmittel, 11=Phenylalaninquell, 12=m. Jod salz, 13=m. Nitritpökelsalz, 14=m. Milcheiweiß, 15=Vollei

**Allergene:**

A=Gluten (AW= Weizen, AD=Dinkel, AH=Hafer, AR = Roggen, AG = Gerste), B=Krebstiere, C=Eier, D=Fisch, E=Erdnüsse, F=Soja, G=Milch & Milchprodukte, H=Schalenfrüchte (HH=Haselnuss, HM=Mandel), I=Sellerie, J = Senf, K=Sesamsamen,

L=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als

10mg/kg oder 10mg/l, M=Lupine, N=Weichtiere