

# Speiseplan Mensa November 2021


## Max und Justine Elsner Grundschule



KW 44

01. Montag: Feiertag - Allerheiligen  
02. Dienstag:  
03. Mittwoch:  
04. Donnerstag:  
05. Freitag:


KW 45

08. Montag: Cevapcici (Geflügel) 12,14,15,AW,C,G,J mit Tomatensoße 14,G, und Reis, danach Pudding 1,14,G  
09. Dienstag: Italienische Pasta AW mit Bolognesesoße (Rind) 14,G, & Parmesan 14,15,C,G, danach Salat 3,14,G,J,L  
10. Mittwoch: Geb.Seelachsfilet  14,AW,D,G mit Salzkartoffeln 14,G & Remoulade 1,2,9,14,15,AW,C,G,J, danach Obst  
11. Donnerstag: Würstchengulasch (Pute) 2,3,10,14,G,J mit ofenfrischem Brötchen AW,F, danach Früchte-Joghurt 14,G  
12. Freitag: Hausgemachter Kaiserschmarren 14,15,AW,C,G mit Apfelmus 3, danach Obst

KW 46

15. Montag: Feine Kürbis-Kartoffel-Suppe 14,G,I, danach Pfannkuchen 14,15,AW,C,G mit Erdbeerkonfitüre  
16. Dienstag: Zartes Sauerbratenragout (Rind) 3,AW,AG,L mit Spätzle 15,AW,C, danach Salat 3,14,G,J,L  
17. Mittwoch: **Buß- und Betttag**  
18. Donnerstag: Leckerer Putengyros mit Tomatenreis und mildem Tsatsiki 14,G, danach Quarkbällchen 14,15,AW,C,G  
19. Freitag: Gekochte Eier c in leichter Senfsoße 14,G mit Kartoffeln 14,G, danach Obst

KW 47

22. Montag: Hausgemachte Lasagne "Bolognese" (Rind) 1,12,14,15,AW,C,G dazu Salat 3,14,G,J,L  
23. Dienstag: Hähnchenbruststreifen in Champignonrahmsoße 14,G mit Ebly AW, danach Joghurt mit Müsli 14,AW,AH,AG,HH,G  
24. Mittwoch: Ragout vom Alaska-Seelachs  14,D,G mit Reis, danach Obst  
25. Donnerstag: Italienische Pasta AW mit Tomatensoße 14,G, & Parmesan 14,15,C,G, danach Apfel-Grieß-Pudding 3,14,AW,G  
26. Freitag: Geflügel-Bratwurst 12,14,G,I mit hausgemachtem Kartoffelpüree 14,G, und Gurkensalat 3,14,G,J,L

KW 48

29. Montag: Saftige, gratinierte Käsespätzle 14,15,AW,C,G mit Röstzwiebeln AW und buntem Salat 3,14,G,J,L  
30. Dienstag: Zartes Paprikagulasch von der Pute 14,G mit Langkornreis, danach Stracciatella-Quark 14,G

### Herbstferien von 01.11. - 05.11.2021

#### 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=Sesamsemen,

L=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als

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