

# Speiseplan Mensa November 2021

## Max und Justine Elsner Schule - vegetarisch



KW 44

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

KW 45

08. Montag: Feiner Gemüsestrudel <sup>14,15,AW,C,G,I</sup> mit Tomatensoße <sup>14,G</sup>, danach Pudding <sup>1,14,G</sup>  
 09. Dienstag: Italienische Pasta <sup>AW</sup> mit Gemüsebolognesesoße <sup>14,G,I</sup> & Parmesan <sup>14,15,C,G</sup>, danach Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>  
 10. Mittwoch: Hausgemachte Quark-Grieß-Nocken <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Schokoladensoße <sup>14,G</sup>, danach Obst  
 11. Donnerstag: Würzige Spinatknödel <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Parmesansoße <sup>14,15,C,G</sup>, danach Früchte-Joghurt <sup>14,G</sup>  
 12. Freitag: Hausgemachter Kaiserschmarren <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Apfelmus <sup>3</sup>, danach Obst

KW 46

15. Montag: Feine Kürbis-Kartoffel-Suppe <sup>14,G,I</sup>, danach Pfannkuchen <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Erdbeerkonfitüre  
 16. Dienstag: Geb. Kartoffeltaschen (Tomate-Mozzarella) <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Kräuterquark <sup>14,G</sup>, danach Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>  
 17. Mittwoch: **Buß- und Bettag**  
 18. Donnerstag: Orient.Falafelbällchen <sup>12,AW</sup> mit Tomatenreis & mildem Tsatsiki <sup>14,G</sup>, danach Quarkbällchen <sup>14,15,AW,C,G</sup>  
 19. Freitag: Süßer Milchreis <sup>14,G</sup> mit fruchtigen Pflirsichwürfeln, danach Obst

KW 47

22. Montag: Hausgemachte Gemüselasagne <sup>14,AW,G,I</sup> dazu Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>  
 23. Dienstag: Kräuter-Rahm-Schwammerl <sup>14,G</sup> mit Ebly <sup>AW</sup>, danach Joghurt mit Müsli <sup>14,AW,AH,AG,HH,G</sup>  
 24. Mittwoch: Mini-Germknödel (Heidelbeerfülle) <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Vanillesoße <sup>14,G</sup>, danach Obst  
 25. Donnerstag: Italienische Pasta <sup>AW</sup> mit Tomatensoße <sup>14,G</sup>, & Parmesan <sup>14,15,C,G</sup>, danach Apfel-Grieß-Pudding <sup>3,14,AW,G</sup>  
 26. Freitag: Cremiger Backfrischkäse <sup>14,AG,AR,AW,G</sup> mit hausgemachtem Kartoffelpüree <sup>14,G</sup> und Gurkensalat <sup>3,14,G,J,L</sup>

KW 48

29. Montag: Saftige, gratinierte Käsespätzle <sup>14,15,AW,C,G</sup> mit Röstzwiebeln <sup>AW</sup> und buntem Salat <sup>3,14,G,J,L</sup>  
 30. Dienstag: Leckerer Gemüseglasch mit Langkornreis, danach Stracciatella-Quark <sup>14,G</sup>

### 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