

Speiseplan Mensen - Oktober 2024

Max-und-Justine-Elsner-GS - vegetarisch

KW 40

01. Dienstag: Tortellini "Gemüsefüllung" 12,14,AW,G mit feiner Kürbis-Soße 14,G & Parmesan 14,15,C,G, Obst
 02. Mittwoch: Geb. Fetakäse 14,AW,G mit Kartoffelpüree 14,G & Preiselbeeren, danach Salat 1,3,14,G,J,L
03. Donnerstag: Feiertag - Tag der Deutschen Einheit
 04. Freitag: Falafel-Bällchen AW in Tomatensoße 14,G dazu Reis, danach Quarkbällchen 14,15,AW,C,G

KW 41

07. Montag: Döner AW (zum selbst belegen) mit Schmorgemüse, Salat & hausgem. Soße 3,14,15,C,G,J, Obst
 08. Dienstag: Buntes Kichererbsen-Curry mit Reis, danach Obst
 09. Mittwoch: Saftiger Nudel-Gemüse-Auflauf 14,AW,G,I mit buntem Salat 1,3,14,G,J,L
 10. Donnerstag: Kräuter-Rahm-Champignons 14,G mit Spätzle 14,15,AW,C,G, danach Früchte-Joghurt 14,G
 11. Freitag: Süße Eier-Pfannkuchen 14,15,AW,C,G mit Erdbeerkonfitüre, danach Obst

KW 42

14. Montag: Hausgemachte Pizza "Margherita" 14,AW,G mit buntem Salat 1,3,14,G,J,L
 15. Dienstag: Mediterranes Ratatouille-Gemüse mit Ebly AW, danach Pudding 1,14,G
 16. Mittwoch: Gemüse-Nuggets 14,AG,AW,G mit Kartoffelpüree 14,G, Remoulade 1,2,9,14,15,AW,C,G,J, Obst
 17. Donnerstag: Vollkorn-Pasta AW mit Tomaten-Möhren-Soße (püriert) 14,G & Parmesan 14,15,C,G, Salat 1,3,14,G,J,L
 18. Freitag: Feiner Milchreis 14,G mit Apfel-Zimt-Kompott (kalt), danach Gemüse-Rohkost

KW 43

21. Montag: Hausgemachte Lasagne von Blattspinat & Rahm 1,12,14,15,AW,C,G, dazu Salat 1,3,14,G,J,L
 22. Dienstag: Pasta AW mit cremiger Kürbis-Soße 14,G & Parmesan 14,15,C,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L
 23. Mittwoch: Süße Quarkkälchen 14,15,AW,C,G mit Apfelmark 3, danach Obst
 24. Donnerstag: Tortellini "Gemüse" 12,14,AW,G mit Spinatsoße (püriert) 14,G & Parmesan 14,15,C,G, Obst
 25. Freitag: Hausgem. Gemüse-Frikadelle 12,14,15,AW,C,G mit Kartoffelpüree 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L

KW 44

- 28. Montag:**
29. Dienstag:
30. Mittwoch:
31. Donnerstag:



Herbstferien: 28.10.2024-31.10.2024

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



DE-ÖKO-006

Die verwendeten Bio-Komponenten werden durch das Wort "BIO" - gekennzeichnet.