

# MARIENHÖHER MENSA

## MITTAGSTISCH

<b>MENÜ</b> 5,50 €	Beilagensalat Täglich wechselndes Hauptgericht Täglich wechselndes Dessert Wasser
<b>MONTAG</b> 19.10.2020	Frühlingsrolle an fruchtiger Currysauce, dazu Reis und Gurkensalat (A1, C, F) Obstsalat
<b>DIENSTAG</b> 20.10.2020	Schlemmer-Fischfilet aus dem Ofen auf Bandnudeln, dazu grüne Erbsen in Rahmsauce (A1, C, D, G, J) Himbeergelee
<b>MITTWOCH</b> 21.10.2020	1. Deftiger Gemüse-Eintopf, dazu Brot* (A1) 2. Veganes Schnitzel mit Tomatenfüllung, dazu Salzkartoffeln und Brokkoli in pikanter Sauce (A1, F, I) Vanillepudding (G)
<b>DONNERSTAG</b> 22.10.2020	Gefüllte Paprika an fruchtiger Tomatensauce, dazu Basmati-Reis und Krautsalat (A1) Obst
<b>FREITAG</b> 23.10.2020	Tortelloni in Basilikum-Sauce* (A1) Kirschenmichel (A1, C, G)
<b>SAMSTAG</b> 24.10.2020	<b>Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen</b>
<b>SONNTAG</b> 25.10.2020	<b>Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen</b>

Verbindliche Anmeldung für die darauffolgende Schulwoche bis spätestens Donnerstag, 14:00 Uhr unter [info@marienhoehe.de](mailto:info@marienhoehe.de):

Name, Klasse, Tag der gebuchten Mahlzeit, Zeitfenster

Wertmarken für die gebuchten Essen werden bei Frau Schiller an der Information zu Beginn der Schulwoche abgeholt und in der Mensa vorgelegt. Die Abrechnung erfolgt monatlich per separater Rechnung.

### Zeitfenster Essensausgabe

1	12:30 – 12:50 Uhr
2	12:55 – 13:15 Uhr
3	13:15 – 13:35 Uhr
4	13:40 – 14:00 Uhr
5	14:00 – 14:20 Uhr

Änderungen vorbehalten

\*VEGAN

Bei Fragen zu den Allergenen  
siehe letzte Seite



Schulzentrum Marienhöhe

# MARIENHÖHER MENSA

## MITTAGSTISCH

<b>MENÜ</b> 5,50 €	Beilagensalat Täglich wechselndes Hauptgericht Täglich wechselndes Dessert Wasser
<b>MONTAG</b> 26.10.2020	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (A1, C, G) Fruchtjoghurt (G)
<b>DIENSTAG</b> 27.10.2020	Samosas mit Sweet Chili Dip und indischem Gewürzreis* (A1, I, J) Kuchen (A1, C, G)
<b>MITTWOCH</b> 28.10.2020	Pasta Day (A1) Schokoladenpudding (G)
<b>DONNERSTAG</b> 29.10.2020	Fischroulade, gefüllt mit Karotten und Zucchini, in Dill-Rahm-Sauce (A1, C, D, F, G, I) oder vegetarische Kohlroulade mit Kartoffelpüree Obst
<b>FREITAG</b> 30.10.2020	Ofenkartoffel, dazu Quark-Dip mit frischen Kräutern (G) Donut (A1, C, G)
<b>SAMSTAG</b> 31.10.2020	Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen
<b>SONNTAG</b> 01.11.2020	Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen

Verbindliche Anmeldung für die darauffolgende Schulwoche bis spätestens Donnerstag, 14:00 Uhr unter [info@marienhoehe.de](mailto:info@marienhoehe.de):

Name, Klasse, Tag der gebuchten Mahlzeit, Zeitfenster

Wertmarken für die gebuchten Essen werden bei Frau Schiller an der Information zu Beginn der Schulwoche abgeholt und in der Mensa vorgelegt. Die Abrechnung erfolgt monatlich per separater Rechnung.

### Zeitfenster Essensausgabe

1	12:30 – 12:50 Uhr
2	12:55 – 13:15 Uhr
3	13:15 – 13:35 Uhr
4	13:40 – 14:00 Uhr
5	14:00 – 14:20 Uhr

Änderungen vorbehalten

\*VEGAN

Bei Fragen zu den Allergenen  
siehe letzte Seite



Schulzentrum Marienhöhe

## Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen (LMIV Anhang II)

Glutenhaltige Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse	A
Weizen	A1
Roggen	A2
Gerste	A3
Hafer	A4
Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse	C
Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse	D
Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse	E
Soja	F
Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)	G
Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse	H
Mandeln	H1
Haselnüsse	H2
Walnüsse	H3
Cashewnüsse	H4
Pecannüsse	H5
Paranüsse	H6
Pistazien	H7
Macadamianüsse	H8
Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse	I
Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse	J
Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse	K
Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10 mg/l	L
Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse	m
Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse	n