

MARIENHÖHER MENSA

MITTAGSTISCH

MENÜ 5,50 €	Beilagensalat Täglich wechselndes Hauptgericht Täglich wechselndes Dessert Wasser
MONTAG 23.11.2020	Buntes Ragout von vegetarischen Schnitzeln mit Karotten und Erbsen, dazu Basmati-Reis* (A1, F, I) Basbousa - arabischer Grießkuchen (A1, G)
DIENSTAG 24.11.2020	Pasta Day (A1, C, G) Schokoladenpudding (G)
MITTWOCH 25.11.2020	1. Ebly, in der Pfanne geröstet, mit Lauch, Kirschtomaten und Kräutern, dazu ein scharfer Salsa-Dip* (A1) 2. Deftiger Linseneintopf, dazu Brot* (A1) Mini-Germknödel an Vanillesauce (A1, G)
DONNERSTAG 26.11.2020	Backfisch oder vegetarisches Schnitzel an Zitronen-Rahm-Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln (A1, D, G, I) Fruchtjoghurt (G)
FREITAG 27.11.2020	Börek, gefüllt mit Spinat, dazu Reis und Joghurt-Dip (A1, C, G) Obst
SAMSTAG 28.11.2020	Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen
SONNTAG 29.11.2020	Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen

Verbindliche Anmeldung für die darauffolgende Schulwoche bis spätestens Donnerstag, 14:00 Uhr unter 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

MENÜ 5,50 €	Beilagensalat Täglich wechselndes Hauptgericht Täglich wechselndes Dessert Wasser
MONTAG 30.11.2020	Falafel an Joghurt-Minze-Dip, dazu Reis und Beilagensalat (A1, G) Muffin (A1, C, G)
DIENSTAG 01.12.2020	1. Kaiserschmarrn an Vanillesauce (A1, C, G) 2. Gemüse-Lasagne (A1, C, G) Fruchtjoghurt (G)
MITTWOCH 02.12.2020	Vegetarische Würstchen, dazu Rosmarinkartoffeln und Rotkraut (A1, C, I, J) Mandelpudding (G)
DONNERSTAG 03.12.2020	Seelachsfilet oder Sellerieschnitzel, dazu Western-Potatos, Karotten, Brokkoli und Blumenkohl (A1, C, D, G) Wackelpeter mit Vanillesauce (G)
FREITAG 04.12.2020	Camembert im goldbraunen Blätterteigmantel, dazu Kräuter-Couscous und Joghurt (A1, C, G) Banane
SAMSTAG 05.12.2020	Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen
SONNTAG 06.12.2020	Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen

Verbindliche Anmeldung für die darauffolgende Schulwoche bis spätestens Donnerstag, 14:00 Uhr unter 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