

# Speiseplan

KW 3 17.01 - 21.01.22

## MENÜ

5,50 €

Beilagensalat  
Täglich wechselndes Hauptgericht  
Täglich wechselndes Dessert  
Wasser

**MO**

17.01.2022

Lasagne  
Nachtisch: Beerenquarkspeise

**DI**

18.01.2022

Wok-Gemüse-Pfanne in Mango-Curry-Soße, dazu Thaireis  
Nachtisch: Grießbrei

**MI**

19.01.2022

Gebackener Blumenkohl, dazu Salzkartoffeln  
und Kräuterjoghurt-Dipp  
Nachtisch: Obst-Salat

**DO**

20.01.2022

Vegetarische Hackbällchen in Paprikaragout, dazu Spätzle  
Nachtisch: Vanillepudding

**FR**

21.01.2022

Vegetarischer Döner  
Nachtisch: Obst

**SA**

22.01.2022

Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen

**SO**

23.01.2022

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



# Speiseplan

KW 4 24.01. - 30.01.22

## MENÜ

5,50 €

Beilagensalat  
Täglich wechselndes Hauptgericht  
Täglich wechselndes Dessert  
Wasser

**MO**  
24.01.2022

Gefüllte Paprika an fruchtiger Tomatensoße auf Basmatireis, dazu  
Krautsalat (A4)  
Nachtisch: Obstsalat

**DI**  
25.01.2022

Schlemmerfischfilet aus dem Ofen, dazu grüne Erbsen und  
Kartoffelpüree (A1CGDJ)  
Nachtisch: Waldmeistergelee

**MI**  
26.01.2022

Pasta Day (A1G)  
Nachtisch: Fruchtjoghurt (G)

**DO**  
27.01.2022

deftiger Gemüse Eintopf dazu Brot - vegan (A1)  
Nachtisch: Schokopudding (G)

**FR**  
28.01.2022

Vegetarischer Döner (A1G)  
Nachtisch: Baklava mit Walnüsse

**SA**  
29.01.2022

Marienhöher Tagesgericht für Internatsschüler/-innen

**SO**  
30.01.2022

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



# ALLERGENKENNZEICHNUNG

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

|                                                                     |          |
|---------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Glutenhaltige Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse</b> | <b>A</b> |
| 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        |
| <b>Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse</b>              | <b>H</b> |
| 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        |