



Speiseplan: Nowicook auf der Marienhöhe!



Schulzentrum Marienhöhe

KW 40	02.10.2023	03.10.2023	04.10.2023	05.10.2023	06.10.2023
Menü 1 klassisch Nachtisch/Salat inkl.	Gefüllte Zucchini mit Couscous, Ziegenkäse und Spitzpaprika (1,7)		Milchreis mit Pfirsichkompott und Zimt-Zucker	Vegetarisches Chop Suey in süß sauer Soße mit Wokgemüse und Basmatireis(6,11)	Seelachsfilet im Körnermantel mit Stampfkartoffeln und Gurkenschmand(1,4,7)
Menü 2 vegetarisch Nachtisch/Salat inkl.	Spaghetti mit Tomaten-Basilikumsoße, Raukepesto und frischem Parmesan(1,7)	Feiertag	Kartoffelgröstel mit Fetakäse, Paprika und Oliven (7)	Gemüseschnitzel oder Putenschnitzel mit Coleslaw und Rosmarin-Kartoffeln(1,3,7)	Überbackene Canelloni mit Ricotta-Spinatfüllung(1,3,7)
Nachtisch/Salat	Täglich wechselnd		Täglich wechselnd	Täglich wechselnd	Täglich wechselnd

Allergene:

Zusatzstoffe:

1 Glutenhaltiges Getreide: a) Weizen b) Roggen c) Dinkel d) Buchweizen e) Gerste f) Hafer g) Hirse h) Mais i) Reis j) Triticale	2 Krebstiere und Krebserzeugnisse, 3 Eier und -erzeugnisse, 4 Fisch und -erzeugnisse, 5 Erdnüsse und -erzeugnisse, 6 Soja und -erzeugnisse, 7 Milch und -erzeugnisse, 9 Sellerie und -erzeugnisse, 10 Senf und -erzeugnisse, 11 Sesamsamen und -erzeugnisse, 12 Schwefeldioxid + Sulphite 13 Lupine und -erzeugnisse, 14 Weichtiere: Muscheln, Calamari	8 Schalenfrüchte: a) Mandeln, b) Haselnüsse c) Walnüsse d) Kaschunüsse e) Pecannüsse f) Paranüsse g) Pistazien h) Macadamianüsse und Nusserzeugnisse	A mit Farbstoff, B mit Geschmacksverstärker, C geschwefelt, D chininhaltig, E mit Konservierungsstoffen, F mit Phosphat, G mit Süßungsmittel, H gewachst, I mit Antioxidationsmittel, J geschwärzt, K koffeinhaltig, L genetisch verändert, M Fruchtsaft / Fruchtnektar
---	--	---	---

- Änderungen vorbehalten -