

# Speiseplan Mensen - November 2023

## GS Herzogenaurach - vegetarisch

KW 44

01. **Mittwoch:**  
02. **Donnerstag:**  
03. **Freitag:**
- } **Ferien**

KW 45

06. Montag: Gemüse-Stäbchen 14,15,AW,C,G mit Salzkartoffeln 14,G & Remoulade 1,2,9,14,15,AW,C,G,J, danach Obst  
07. Dienstag: Feines Brokkoli-Süppchen 14,G,I, danach süße Quarkkälchen 14,15,AW,C,G mit Apfelmus 3  
08. Mittwoch: Italienische Pasta AW mit Soja-Bolognesesoße 14,G,F & Parmesan 14,15,C,G, danach Obst  
09. Donnerstag: Geb. Camembert 14,AW,G mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G & Preiselbeeren, danach Salat 3,14,G,J,L  
10. Freitag: kein Essen!

KW 46

13. Montag: Hausgemachte Pizza "Margherita" 14,AW,G mit buntem Salat 3,14,G,J,L  
14. Dienstag: Hausgem. Gemüsefrikadelle 12,14,15,AW,C,G in dunkler Rahmsoße 14,G dazu Nudeln AW, danach Pudding 1,14,G  
15. Mittwoch: Leckerer Milchreis 14,G mit warmen Apfel-Zimt-Kompott, danach Rohkost mit Kräuter-Quark-Dip 14,G  
16. Donnerstag: Italienische Pasta AW mit Kürbis-Frischkäse-Soße 14,G & Parmesan 14,15,C,G, danach Salat 3,14,G,J,L  
17. Freitag: kein Essen!

KW 47

20. Montag: Döner AW (zum selbst belegen) mit Falafel-Bällchen 12,AW, Salat und hausgem. Soße 3,14,15,C,G,J, Obst  
21. Dienstag: Tortellini (Ricotta-Spinat) 14,15,AW,C,G mit Tomaten-Basilikum-Soße 14,G, danach Salat 3,14,G,J,L  
22. **Mittwoch: kein Essen - Buß-und Betttag**  
23. Donnerstag: Mediterranes Ratatouille-Gemüse dazu Kartoffeln 14,G, danach Früchtejoghurt 14,G  
24. Freitag: kein Essen!

KW 48

27. Montag: Hausgemachte Gemüse-Lasagne 1,12,14,15,AW,C,G,I dazu Salat 3,14,G,J,L  
28. Dienstag: Italienische Pasta AW mit buntem Gemüsegulasch 14,G,I & Parmesan 14,15,C,G, danach Obst  
29. Mittwoch: Hausgemachte Spinatknödel 14,15,AW,C,G,F in würziger Käsesoße 14,15,C,G, danach Salat 3,14,G,J,L  
30. Donnerstag: Gemüse-Köttbullar 15,C mit Tomatenreis & mildem Tsatsiki 14,G, danach Gemüse-Rohkost

Herbstferien vom 30.10-03.11.2023 / 22.11.2023 Buß-und Betttag (Schulen unterrichtsfrei)

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.