

## Essensplan für Marie Marcks Schule

Kalenderwoche: 45					
Datum	Mo, 8. Nov 21	Di, 9. Nov 21	Mi, 10. Nov 21	Do, 11. Nov 21	Fr, 12. Nov 21
Menü 1 (Fisch/Fleisch)		Pasta Bolognese		<b>Lunchpaket</b>	
Menü 2 (Vegetarisch)	überbackene Käse- Knöpfe		Kartoffeltaschen mit Frischkäse- Kräuterfüllung		
Salat/Rohkost/ Gemüsebeilage	Rohkost mit Avocado Dip	Salat	Rohkost		
Nachtisch			Kuchen		
Beilage			Tsatsiki Dip		
Allergene und Zusatzstoffe	a1, c, g, i	M1/a1, a3, g, h, i M2/a1, a3, g, i,	10, a1, g, i		
Kalenderwoche: 46					
Datum	Mo, 15. Nov 21	Di, 16. Nov 21	Mi, 17. Nov 21	Do, 18. Nov 21	Fr, 19. Nov 21
Menü 1 (Fisch/Fleisch)	Hähnchenschnitzel Rahmsoße		Hackfleischbällchen an Tomatensoße	<b>Lunchpaket</b>	
Menü 2 (Vegetarisch)		Pasta mit rotem Pesto			
Salat/Rohkost/ Gemüsebeilage	Salat	Rohkost mit Kräuter Quark	Salat		
Nachtisch					
Beilage	Reis		Kartoffelspalten		
Allergene und Zusatzstoffe	M1/a1, c, f, g	a1,c, g	11, a1, g, i		
Kalenderwoche: 47					
Datum	Mo, 22. Nov 21	Di, 23. Nov 21	Mi, 24. Nov 21	Do, 25. Nov 21	Fr, 26. Nov 21
Menü 1 (Fisch/Fleisch)		Geflügel Frikadellen		<b>Lunchpaket</b>	
Menü 2 (Vegetarisch)	Reis mit Braune Soße		Kürbiscremesuppe		
Salat/Rohkost/ Gemüsebeilage	Salat		Rohkost mit Kräuter Quark		
Nachtisch			Kuchen		
Beilage		Kartoffelsalat	Brötchen		
Allergene und Zusatzstoffe	10, a1, c, g, i	9, 11, j	a1, c, f, g		
Kalenderwoche: 48					
Datum	Mo, 29. Nov 21	Di, 30. Nov 21	Mi, 1. Dez 21	Do, 2. Dez 21	Fr, 3. Dez 21
Menü 1 (Fisch/Fleisch)	Hähnchen- geschnetzeltes	Kartoffel - Hackfleisch – Auflauf		<b>Lunchpaket</b>	
Menü 2 (Vegetarisch)			Kürbisrisotto		
Salat/Rohkost/ Gemüsebeilage	Salat	Salat	Salat		
Nachtisch			Kuchen		
Beilage	Reis				
Allergene und Zusatzstoffe	a1, g, j	a1, c, f, g	g, j		