



# Speiseplan 03.10. – 07.10.2022



<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen! Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ einen schönen Feiertag ☺	Morgen sind wir wieder für Euch da
<b>Dienstag</b>	Kaiserschmarrn (ohne Rosinen) mit Mandeln, Zwetschgenröster, Apfelkompott <sup>(6)</sup> und Zimt-Zucker <i>A' B C E I'</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>
<b>Mittwoch</b>	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) und Käsesauce überbacken, dazu Tomatensauce <i>A' B C J</i> Vegetarisch: „Lasagne al Forno“ mit Spinat und Hirtenkäse überbacken, dazu Tomatensauce <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Bananen-Schokoquark <i>ABCEIJK</i>
<b>Donnerstag</b>	Orientalische Cous Cous Pfanne, dazu gebratenes MSC-Fischfilet, Gemüse, Joghurtsauce, dazu Mandeln und frische Minze <i>A' B C F J</i> Vegan: Fruchtige Kürbis-Apfelsuppe mit einem Hauch Curry, dazu frisches Baguette <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Cookies <i>ABCEIJK</i>
<b>Freitag</b>	<b>„mamas Croques“</b> Mit Käse überbackene Toastspezialitäten mit Putenbrust, Salami oder vegetarisch, dazu Grillgemüse und viel Salat <i>A' B C E F J K</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies <i>ABCEIJK</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

Allergiker bitte **VOR** dem Essen am Tresen melden!  
Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2022