



# Speiseplan im Jahre 2023 ☺

## Lust auf Zukunft...?

### 23.01.-27.01.2023



<b>Montag</b>	<p><b>„Spaghetti Polpette mal anders“</b> mit Tomatensauce, dazu vegetarische „No Meatballs“ und Hirten- oder Reibekäse <small>A' H J</small>          Alternativ: Penne mit orientalisches angehauchter Tomatensauce, dazu Kräuterpesto, gebratene Zucchini und Auberginen (ohne Pesto vegan) <small>A' I J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> /          Knabbergemüse /          Himbeer-Joghurt <small>ABCEIJK</small></p>
<b>Dienstag</b>	<p><b>Milchreis</b> mit Milch oder mal vegan mit Kokosmilch gekocht-LECKER!          dazu Kirschen, Apfelmus <small>(6)</small> und Zimt/Zucker <small>BC</small>          Für alle diejenigen, die nicht so gern Milchreis mögen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit frischem Baguette <small>A' B C E I J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> /          Knabbergemüse /          Obst <small>ABCEIJK</small></p>
<b>Mittwoch</b>	<p><b>„mamas Veggie Döner“</b>          im Fladenbrot mit mariniertem „Sojafleisch“ oder Kichererbsenbällchen          dazu Grillgemüse, Hirtenkäse, verschiedene Saucen <small>(2,6,11)</small> und viel Salat <small>A' B C E I J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> /          Obst / Smoothies <small>ABCEIJK</small></p>
<b>Donnerstag</b>	<p>„Veg &amp; Chips“ verschiedene Gemüse- und Käse-Nuggets          mit leckeren Dips <small>(2,6,11)</small>, dazu 1/2 Maiskolben,          Kartoffelspalten oder Gerstoni <small>A' B C E I J K</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> /          Knabbergemüse /          Hausgebackener Kuchen <small>ABCEIJK</small></p>
<b>„Verschnauf-pause“</b>	<p>Heute findet eine Ferienbetreuung mit Mittagessen statt!          Wir sehen uns im nächsten Halbjahr ☺</p>	<p>Eure mamas canteen</p>

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 2023