



Speiseplan 25.09. – 29.09.2023



Montag	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Ofengemüse, Pesto, leckeren Saucen und Reibekäse) <i>A' B C E K J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Frucht-Joghurt <i>A B C E I J K</i>
Tag der Schulverpflegung	Rotes Thai Curry mit viel knackigem Gemüse in milder Currysauce, Kokosmilch, dazu Koriander und Ebly oder Reis (vegan) <i>A' H J L</i> Alternativ: Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüswürfeln, Petersilie und Vollkornbaguette (vegan) <i>A' J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies <i>A B C E I J K</i>
Mittwoch	Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsebratlinge mit Dip (2,6,11), Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
Donnerstag	Geflügel-Köttbullar mit Rahmsauce, Preiselbeeren, Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelrösti <i>A' B C E J</i> Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Dip (2,6,11), dazu Erbsen und Möhren und Kartoffelrösti <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstvariation <i>A B C E I J K</i>
Freitag	MSC-Fischfilet mit Zitrone, frischem Spitzkohlgemüse, dazu Kürbis, Champignons und Bulgur oder Reis <i>A' B C F J</i> Vegetarisch: Quinoa-Erbsenfrikadellen, dazu Joghurtsauce, Gemüsepfanne und Bulgur oder Reis <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Cheesecake Dessert mit Himbeermark <i>A B C E I J K</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 2023