



Speiseplan

02.10. – 06.10.2023



Brückentag	Wir bieten heute Essen in der Ferienbetreuung an	
Tag der Deutschen Einheit	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ einen schönen Feiertag ☺	Morgen sind wir wieder für Euch da
Mittwoch	Kaiserschmarrn (ohne Rosinen) mit Mandeln, Zwetschgenröster, Apfelkompott ⁽⁶⁾ und Zimt-Zucker A' B C E I' Für diejenigen, die nicht so gern Kaiserschmarrn essen wie wir gibt es eine fruchtige Kürbis-Apfelsuppe mit einem Hauch Curry, dazu frisches Baguette (vegan) A' B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Donnerstag	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) und Käsesauce überbacken, dazu Tomatensauce A' B C J Vegetarisch: „Lasagne al Forno“ mit Spinat und Hirtenkäse überbacken, dazu Tomatensauce A' B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Bananenquark mit Schokostreuseln A B C E I J K
Freitag	„mamas Croques“ Mit Käse überbackene Toastspezialitäten mit Putenbrust, Salami oder vegetarisch, dazu Grillgemüse und viel Salat A' B C E F J K	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies A B C E I J K

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 (GRS)

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