



Speiseplan 16.09. – 20.09.2024



Montag	„Kumpir“ Große Ofenkartoffel mit Sour Cream, dazu gegrilltes Gemüse, Champignons, Saucen (2,6,11), vielen Beilagen und Salat B C E F J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Skyr mit Himbeeren und Chia A B C E I J K
Dienstag	Kartoffelvariation , auch als Gratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und verschiedenen Saucen B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A B C E I J K
Mittwoch	Chicken Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Sesam-Möhren und hausgemachten Kartoffelspalten A' B C E J L Vegetarisch: Gemüse Nuggets, dazu Maiskolben in Butter mit Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream A' B C E J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Donnerstag	Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette A' B C J Alternativ: Orientalische Cous Cous Pfanne mit Gemüse, Joghurtsauce, Granatapfel und Minze A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Frischer Obst-Crumble mit Vanillasauce A B C E I J K
Freitag	Verschieden gefüllte Tortellini mit Tomaten-Orangensauce und Basilikum, dazu Ofengemüse und Käse A' B C E J Alternativ: Pasta in Spinat-Schmelzkäsesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Tomatenwürfel A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst 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 (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 2024