



Speiseplan

11.09. – 15.09.2023



Montag	<p>Tortelloni mit Tomaten-Basilikumsauce, gebratenem Gemüse und Reibekäse A' B C E J Alternativ: Fusilli in Spinat-Schmelzkäsesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Tomatenwürfel A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / mamas Quarkspeise mit frischen Erdbeeren A B C E I J K</p>
Dienstag	<p>Kartoffelvariation, auch als Gratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüsauswahl und verschiedenen Saucen B C E J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A B C E I J K</p>
Mittwoch	<p>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</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Donnerstag	<p>Sommerliche Nudelsuppe mit viel Gemüse und Petersilie, dazu zweierlei Baguette A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Muffin ⁽²⁾ A B C E I J K</p>
Freitag	<p>Putengyros mit Zwiebeln dazu Zaziki, Reis und Tomatensauce B C J Vegetarisch: Gemüsegyros mit Soja, dazu Zaziki, Reis und Tomatensauce (ohne Zaziki vegan) B C H J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</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