



Speiseplan 18.09. – 22.09.2023



Montag	Pasta mit leicht orientalischer Tomatensauce, dazu wahlweise gebratene Sucuk (Rind), Paprika, Oliven ⁽⁸⁾ und Käse <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Spaghetti mit Frischkäsesauce, gebratenem Gemüse, Pesto und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt <i>ABCEIJK</i>
Dienstag	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <i>A' B C H J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>
Mittwoch	MSC-Backfisch mit Sauce Hollandaise, dazu Blumenkohl und Kartoffelpüree <i>A' B C E F J</i> Vegetarisch: Blumenkohl-Käsemedaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Kartoffelpüree <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / hausgebackener Kuchen <i>ABCEIJK</i>
Donnerstag	Nudelaufbau mit Gouda gratiniert, dazu eine große Gemüseauswahl und Petersiliensauce oder Tomatensauce <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>
Freitag	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen z.B. Salami, Hawaii, Margherita,... zum selber zusammenstellen <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</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