



Speiseplan



21.09. – 25.09.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Nasi Goreng“ Indonesischer Bratreis mit viel knackigem Gemüse, Sojasprossen, Koriander und Chilisauce <i>A E H J</i>	Königsberger Klopse (Rindfleischbällchen), dazu leckere Kapernsauce, Reis oder Kartoffeln und Rote Bete <i>A B C E F J K</i>	Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Erbsen und Möhren, dazu Petersilienkartoffeln <i>A B C J</i>	Gefüllte Süßkartoffeltaschen mit Dip, dazu eine Gemüseauswahl und gebratene Haselnuss-Schupfnudeln <i>A B C E I J</i>	Herbstliche Spitzkohlpfanne mit Gemüse und Champignons, dazu MSC-Fischfilet, Bulgur und Joghurtsauce <i>A B C F J</i>
Essen II	Buchstabensuppe mit viel frischem Gemüse, dazu Buchstabennudeln, Kartoffelwürfel und frisches Baguette (vegan) <i>A J</i>	Graupenrisotto mit Kürbis und Rucola, dazu gebratene Champignons und Parmesan <i>A B C J</i>	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat <i>B C E J</i>	Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüswürfeln, Petersilie, dazu Brot <i>A J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>J K</i>	Salat mit American Dressing <i>B C E K</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Parmesandressing <i>B C E J K</i>	Chinakohlsalat mit Ingwer-Honigdressing <i>H J L</i>	Mais-Paprikasalat <i>B C E J</i>
Obst/Dessert	Vanille-Joghurtspeise <i>B C</i>	Nougatpudding mit Vanillesauce <i>B C I</i>	Obst -	Obstsalat -	Kirsch-Bananen Shake <i>B C</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)
Es gibt jeden Tag ein großes Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse.

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

Eure Milch und Pasta sind noch nicht Bio.

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

