



Speiseplan



02.11. – 06.11.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Große Portion Milchreis mit Sauerkirschen oder Schokosauce, dazu Zimt und Zucker <i>BC</i>	Mini-Frühlingsrollen mit Chilidip, Sojasauce, knackigem Wok gemüse und Koriander, dazu Reis oder Bratnudeln <i>A E H J L</i>	Glacierte Putenbrust mit Honigrahmsauce, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelkroketten <i>A B C J</i>	Herbstliche Wirsingpfanne mit Hackfleisch (Rind) und Steckrübe, dazu Salzkartoffeln und Sauerrahm <i>B C J</i>	Lachsfilet im Ganzen gebraten oder Brokkoli-Nuss Ecken, dazu Zitrone, frisches Gemüse, Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta <i>A B C F I J</i>
Essen II	„Ratatouille“ Provençalische Tomatisierte Gemüsepfanne mit Kirschtomaten, dazu Reis (vegan) <i>J</i>	Rezept zum Tag der Schulpflegung Currysuppe mit gelben Linsen und Koriander (vegan) <i>J</i>	Gratinierte Süßkartoffeln mit Haselnüssen und Semmelbröseln, dazu Schnittlauchschmand, Rosenkohl und Kartoffelkroketten <i>A B C I</i>	Gebackener Camembert, dazu Preiselbeeren, Salatbeilage, geröstete Nüsse, Toast und Röstkartoffeln <i>A B C E I J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemischter Salat <i>B C E K</i>	Salat mit Ingwer-Honigdressing <i>H J K</i>	Omas Bohnensalat <i>J</i>	Tomaten-Gurkensalat <i>J</i>	Blattsalate mit Joghurt-Kräuter dressing <i>B C J K</i>
Obst/Dessert	Obst -	Mango-Limetten Buttermilchshake <i>B C</i>	Obstsalat -	Herbstlicher Obst-Crumble mit Vanillesauce <i>A B C E I</i>	Pfirsich-Vanillequark <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!

