



Speiseplan



30.11. – 04.12.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	vorgezogenes Nikolausessen ☺	Freitag
Essen I	„Mac & Cheese“ Cremiger Maccaroni-Auflauf mit viel Käsesauce überbacken, dazu Gemüse und Tomaten-Basilikumsauce <i>ABCJ</i>	„Kumpir“ Große Ofenkartoffeln mit vielen Beilagen, hausgemachtem Sour Cream und Salatbeilage <i>BCEJK</i>	„mamas Chicken Wings“ dazu leckere Dips, Gemüse und Pommes Frites <i>ABCEHJ</i>	Barbarie-Entenkeule mit Orangensauce, Apfelrotkohl und Kartoffelknödeln oder Petersilienkartoffeln <i>ABC</i>	Türkischer Bulgur mit viel Gemüse, dazu Tomatensauce, Joghurtsauce, Hirtenkäse und frisches Fladenbrot <i>ABCJ</i>
Essen II	Spaghetti mit Basilikumpesto, Sahnesauce, wahlweise dazu gebratene Garnelen, Gemüse und Käse <i>ABCFIJ</i>	Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder Currysauce, dazu wahlweise gebratenen Tofu und Mandelreis (vegan) <i>HIJL</i>	Gegrilltes Gemüse mit Maiskolben und Süßkartoffeln, dazu Kräuterquark und Kartoffelspalten <i>ABCJ</i>	Hausgemachte Gemüsepuffer mit Preiselbeerdip, dazu Champignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln <i>ABCEIJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Salat mit Balsamico-Honig Dressing <i>K</i>	Blattsalate <i>BCEJK</i>	Nudelsalat <i>BCEJ</i>	Selleriesalat mit Apfel und Mandarine <i>JK</i>	Türkischer Hirtensalat mit Dill <i>BCJK</i>
Obst/Dessert	Schoko-Bananenquark <i>BC</i>	Schokoladenpudding mit Vanillesauce <i>BC</i>	Obst -	Nikolaus-Überraschung <i>BC</i>	Pancakes mit Puderzucker, dazu Apfelkompott <i>ABCE</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-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!

