



Speiseplan



07.10. – 11.10.2024	Montag	Diensta	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>A' B C E F k J</i>	Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüswürfeln, Petersilie, dazu Brot (vegan) <i>A' J</i>	„ Cordon Bleu “ vom Schwein oder Hähnchen mit Mischgemüse in Rahm, dazu Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i>	Köttbullar (Rind) mit Rahmsauce oder Kartoffel-Frischkäsetaschen, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti <i>A' B C E J</i>	MSC-Fischfilet oder veg. „Vischfilet“, dazu Zitrone, Spitzkohlpfanne mit Kürbis, Champignons, 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>	Rotes Thai Curry mit viel knackigem Gemüse in Currysauce, Kokosmilch, dazu Sojasprossen, Koriander und Gerstoni oder Reis (vegan) <i>A' H J L</i>	Vegetarisches Käseschnitzel mit Gemüseauswahl, dazu Salzkartoffeln <i>A' B C J</i>	Graupenrisotto mit Kürbis und Rucola, dazu gebratene Champignons und Parmesan <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen
Salat	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>J K</i>	Chinakohlsalat mit Ingwer-Sesam dressing (vegan) <i>H J L</i>	Römersalat mit Parmesandressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Salat mit American Dressing (2,6,11) <i>B C E K</i>	Mais-Paprikasalat <i>B C E J</i>
Obst/Dessert	Frucht-Joghurt <i>B C</i>	Hausgemachte Smoothies (vegan) -	Obst -	Hausgebackener Obst-Crumble <i>A B C k</i>	Cheesecake Dessert mit Himbeermark <i>B C</i>

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

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 ;-)

Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.



© Jörg Wieckenberg 2024