



Speiseplan



18.10. – 22.10.2021	Montag	Dienstag	Mittwoch	„Dönerstag“	Freitag
Essen I	„Penne all'arrabiata“ mit scharfer Tomatensauce oder hausgemachtem roten Pesto, dazu gebratenes Gemüse und Käse <i>ABC IJ</i>	Deftiger Erbseneintopf (nicht bio) mit Gemüswürfeln und Petersilie (vegan), dazu Wiener Würstchen (Schwein oder Veggie) und Brot <i>AJ</i>	Allerlei vegetarisches Fingerfood, dazu leckere Dips (2,6,11), eine herbstliche Gemüseauswahl und Reis <i>ABCEJ</i>	„Mammas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen (2,6,11) und viel Salat <i>ABCEHIJK</i>	MSC-Fischstäbchen oder Gemüse-Gouda-Knusperstäbchen mit Sauce Tatar (2,6,11), Erbsen und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>ABCEFIJ</i>
Essen II	Ravioli mit Gorgonzolasauce, Birne und gerösteten Kernen, dazu geschmorter Hokkaidokürbis <i>ABCEIJ</i>	Nudelpfanne mit frischem Gemüse, Champignons, dazu Petersilienpesto und Kräuterschmand (ohne Schmand vegan) <i>ABC IJ</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu zweierlei Baguette <i>ABCEIJ</i>	Tomatencremesuppe mit Schmand, Basilikumpesto, Reiseinlage, dazu frisches Baguette <i>ABC IJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungssessen -
Salat	Gemischter Salat mit Thousand Island-Dressing (2,6,11) <i>BCEJK</i>	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>BC I</i>	Rucolasalat mit Kirschtomaten <i>K</i>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>ABCJ</i>	Omas Kartoffelsalat (2,6,11) <i>BCEJI</i>
Obst/Dessert	Erdbeerquark <i>BC</i>	„Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce <i>BC</i>	Götterspeise Tricolore mit Vanillasauce <i>BC</i>	Obst -	Hausgemachte Smoothies <i>BC</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)

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

Laktosefreie Milch und glutenfreie 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!



© Jörg Wieckenberg 2021