



# Speiseplan



25.10. – 30.10.2021	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott (6), Vanillesauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto <i>ABCEIJ</i>	Currywurst (Schwein, Geflügel oder Veggie) mit hausgemachter Currysauce, Currypulver und Pommes Frites <i>BCEJ</i>	Rindersauerbraten mit leckerer Bratensauce, Apfelrotkohl (6), dazu Petersilienkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter <i>ABCJ</i>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>ABCEFIJ</i>	MSC Fisch-Burger oder Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Remoulade (2,6,11), Salate und Kartoffeln <i>ABCEFIJK</i>
<b>Essen II</b>	<b>Salatbar</b> Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEIJ</i>	Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch, dazu Reiseinlage und Baguette (vegan) <i>AJHL</i>	Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl (6) und Salzkartoffeln <i>ABCEJ</i>	Winterliche Kohlpfanne mit Gemüse, gebratenen Champignons und Joghurtsauce, dazu Bulgur oder Kartoffelwürfel aus dem Ofen <i>ABCJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Gemüsesticks mit Kräuterquark <i>BCEJK</i>	Linsensalat <i>BCEJK</i>	Bunte Blattsalate mit Frenchdressing <i>BCEJK</i>	Rohkostsalat <i>HJL</i>	Rahmgurkensalat mit Dill <i>BCEJ</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Obst -	Obstsalat -	Rote Grütze mit Vanillesauce <i>BC</i>	Kirsch-Joghurt mit Schokostreuseln <i>BC</i>	Hausgemachtes Popcorn -

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!

