



Speiseplan 10.01. – 14.01.2022



Montag	Pasta mit leicht orientalischer Tomatensauce, dazu wahlweise gebratene Sucuk (Rind), Gemüse, Oliven (8) und Käse Vegetarisch: Spaghetti mit Frischkäsesauce, dazu gebratenes Gemüse, Petersilienpesto und geröstete Sonnenblumenkerne	AB C J AB C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Erdbeer-Sahnejoghurt	AB C E I J K AB C E I J K
Dienstag	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, und Mais, dazu Schmand, Koriander, Reis und Baguette Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Bio-Soja, Bohnen, Tomaten und Mais, dazu Schmand, Koriander, Reis und Baguette	AB C J AB C H J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat	AB C E I J K AB C E I J K
Mittwoch	MSC-Fischfilet oder Backfisch mit Sauce Hollandaise, dazu eine große Gemüseauswahl und Kartoffelpüree Vegetarisch: Blumenkohl-Sterne und Karotten-Sesamsticks mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Salzkartoffeln	AB C E F J AB C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	AB C E I J K AB C E I J K
Donnerstag	Gnocchi Variationen natur oder mit Gouda gratiniert, dazu Kürbis-Karottengemüse, geschmorter Hirtenkäse, Pesto und Tomaten-Basilikumsauce	AB C E I J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Rote Grütze mit Vanillasauce	AB C E I J K AB C E I J K
Freitag	Suppen & Eintöpfe Verschiedene leckere winterliche Suppen und Eintöpfe, dazu frische Kräuter und eine Brotauswahl	AB C I J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	AB C E I J K AB C E I J K

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)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!
Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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 ;-)

© Jörg Wieckenberg 2022