



# Speiseplan 10.01. – 14.01.2022



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

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