



# Speiseplan 17.01. – 21.01.2022



<b>Montag</b>	<p><b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen)</p> <p style="text-align: right;">ABCEFIJ</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Bananenquark mit Schokostreuseln</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK</p>
<b>Dienstag</b>	<p>Omas Hackbraten vom Rind mit Zwiebeljus und gestovtem Kohlrabi, dazu Petersilienkartoffeln</p> <p>Vegetarisch: Eier in Senfsauce, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln</p> <p style="text-align: right;">ABCEJ ABCEJK</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Shakes</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK</p>
<b>Mittwoch</b>	<p>„Mercimek“ Passierte Rote Linsensuppe mit Gemüse, dazu Kartoffelwürfel und zweierlei Baguette (vegan)</p> <p style="text-align: right;">AJ</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Grießbrei mit Himbeermark</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK</p>
<b>Donnerstag</b>	<p>2 Hot Dogs (Geflügel) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine große Salatauswahl</p> <p>Vegetarisch: 2 Hot Dogs (Vegetarisch) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine große Salatauswahl</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK ABCEIJK</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK</p>
<b>Freitag</b>	<p>MSC-Seelachsfilet oder Gemüse-Knusperschnitzel, dazu Zitrone, Sour Cream, Paprikagemüse und Kräuterreis</p> <p style="text-align: right;">ABCEJL</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK</p>

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