



Speiseplan

28.11. – 02.12.2022



Montag	<p>„Pasta Napoli“ Nudeln mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse <i>A' B C I' J</i></p> <p>Alternativ: „Farfalle Alfredo“ mit Käsesauce, Gemüse, Tomatenwürfeln und Blattpetersilie <i>A' B C I' J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Clementinen und Äpfel <i>A' B C E K J K</i></p>
Dienstag	<p>„Burger Day“ Burger (Rindfleisch) zum selber bauen mit vielen Beilagen, Salat und Kartoffelspalten <i>A' B C E J</i></p> <p>„Burger Day“ Veggie Burger mit Kürbis-Chia Pattie zum selber bauen mit vielen Beilagen, Salat und Potato Wedges <i>A' B C E J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E K J K</i></p>
Mittwoch	<p>Kroatische Cevapcici (Rinderhackfleisch) mit Aijvar, Zaziki, Djuvec-Gemüse und Risoni (Nudelreis) <i>A' B C J</i></p> <p>Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschote mit Hirtenkäse und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Reis <i>A' B C E J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E K J K</i></p>
Donnerstag	<p>Rahmspinat mit Rührei, dazu Schnittlauch und Tomatenwürfel, dazu Kartoffeln oder Kartoffelrösti <i>A' B C E J</i></p> <p>Alternativ: „Überraschungssuppe“ mit Vollkornbaguette <i>A' B C E J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Cookies <i>A' B C E K J K</i></p>
Freitag	<p>„Fisch vom Feld“ Veganes gebackenes Fischfilet mit buntem Linsengemüse Karotten oder Blattspinat, dazu Reis oder Röstkartoffeln <i>A' B C E F J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Grießbrei mit Erdbeermark <i>A' B C E K J K</i></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