



# Speiseplan

## 09.10. – 13.10.2023



<b>Montag</b>	Pasta Variation mit fruchtiger Tomatensauce oder Kräutersauce, dazu wahlweise gebratene Lachswürfel, Erbsen, Lauch und geschmorter Kürbis <i>A' B C F J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>
<b>Dienstag</b>	Gratinierter Blumenkohl und Brokkoli mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln Alternativ: Provenzalische Gemüsepfanne mit Tomatensauce und Kräutern, dazu Reis (vegan) <i>A' B C E J</i> <i>J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Milchreis mit Kirschen und Zimt/Zucker <i>A B C E I J K</i>
<b>Mittwoch</b>	„Zürcher Geschnetzeltes“ vom Hähnchen in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli und Spätzle Vegetarisch: Gratinierte Käse-Spätzle mit Emmentaler, Röstzwiebeln und Schnittlauchsauce <i>A' B C I J</i> <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <i>A B C E I J K</i>
<b>Donnerstag</b>	„Mercimek“ Passierte Rote Linsensuppe mit Gemüse, dazu Kartoffelwürfel und frisches Fladenbrot (vegan) <i>A' J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Mandarinen-Quarkspeise <i>A B C E I J K</i>
<b>Freitag</b>	2 Hot Dogs (Geflügel) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen(2,6,11) und eine große Salatauswahl Vegetarisch: 2 Hot Dogs (Vegetarisch) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen(2,6,11) und eine große Salatauswahl <i>A' B C E I J K</i> <i>A' B C E I J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i>

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 2023