



Speiseplan 20.11. – 24.11.2023



Montag	Spaghetti mit Frischkäsesauce, hausgemachtem Möhrenpesto, Gemüse und Käse Alternativ: Penne mit roter Linsenbolognese, dazu Oliven (8), Hirtenkäse und gegrilltes Herbstgemüse (ohne Hirtenkäse vegan)	A' B C J A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	ABCEIJK
Dienstag	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen 😊	A' B C E J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Fruchtjoghurt mit hausgemachtem Crunch	ABCEIJK
Mittwoch	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu Steckrüben-Möhrenstampf, Gemüse und Würfelpotatoes Vegetarisch: Gefülltes Käseschnitzel mit Zitrone, Steckrüben-Möhrenstampf, Gemüse und Kartoffeln	A' B C J A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl	ABCEIJK
Donnerstag	„Wraps“ Wraps zum selber rollen, dazu wahlweise gebratenes Hähnchenfleisch, Hirtenkäse, leckere Saucen, Reis und viel Salat Für alle diejenigen, die nicht so gerne Wraps mögen gibt es heute noch ein leckeres Überraschungessen	A' B C E H I J K -	Salat, Dressing (2,6,11) / Butterkekspudding mit Fruchtmarmelade	ABCEIJK
Freitag	MSC Meeresfantasie (Fisch), Blumenkohl-Sterne oder Karotten-Sesam Sticks mit leckeren Dips (2,6,11), dazu Gemüseauswahl, Reis oder Kartoffeln	A' B C E F J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Frische Obst-Smoothies (vegan)	ABCEIJK

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 (GFS)

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

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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!



© Jörg Wieckenberg 2023

