



# Speiseplan

## 07.10. – 11.10.2024



<b>Montag</b>	<p><b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Ofengemüse, Pesto, leckeren Saucen und Reibekäse) <i>A' B C E K J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Frucht-Joghurt <i>A B C E I J K</i></p>
<b>Dienstag</b>	<p>Rotes Thai Curry mit viel knackigem Gemüse in milder Currysauce, Kokosmilch, dazu Koriander und Gerstoni oder Reis (vegan) <i>A' H J L</i> Alternativ: Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüswürfeln, Petersilie und Vollkornbaguette (vegan) <i>A' J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies <i>A B C E I J K</i></p>
<b>Mittwoch</b>	<p>„<b>Cordon Bleu</b>“ vom Hähnchen mit Putenschinken und Käse gefüllt, dazu Mischgemüse in Rahm und Petersilienkartoffeln <i>A' B C E J</i> Vegetarisches Käseschnitzel mit Gemüseauswahl, dazu Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i></p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Köttbullar (Rind) mit Rahmsauce, Preiselbeeren, Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelrösti <i>A' B C E J</i> Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Dip <sup>(2,6,11)</sup>, dazu Erbsen und Möhren und Kartoffelrösti <i>A' B C E J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obstvariation <i>A B C E I J K</i></p>
<b>Freitag</b>	<p>MSC-Fischfilet mit Zitrone, dazu frisches Spitzkohlgemüse, Kürbis, Champignons und Bulgur oder Reis <i>A' B C F J</i> Vegetarisch: Quinoa-Erbsenfrikadellen, dazu Joghurtsauce, Gemüsepfanne und Bulgur oder Reis <i>A' B C J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Cheesecake Dessert mit Himbeermark <i>A B C E I 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 2024