



Speiseplan 20.09. – 24.09.2021



Montag	<p align="center">Pastabar</p> <p align="center">(Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Ofengemüse, Pesto, leckeren Saucen und Reibekäse)</p> <p align="right">ABCEIJ</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Frucht-Joghurt</p> <p align="right">ABCEIJK</p>
Dienstag	<p>Königsberger Klopse (Rindfleischbällchen), dazu leckere Kapernsauce, Reis und Rote Bete</p> <p align="right">ABCEJ</p> <p>Vegetarisch: 2 Eier in Senfsauce, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln</p> <p align="right">ABCEJ</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies</p> <p align="right">ABCEIJK</p>
Mittwoch	<p>Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln</p> <p align="right">ABCJ</p> <p>Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsebratlinge mit Dip, Gemüseauswahl und Salzkartoffeln</p> <p align="right">ABCEJ</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p align="right">ABCEIJK</p>
Tag der Schulverpflegung	<p align="center">„Phad Thai“</p> <p>Thailändische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Sojasprossen, Koriander, dazu Sojasauce und Limettenecken (vegan)</p> <p align="right">AHIJL</p> <p>Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüsewürfeln, Petersilie und Vollkornbaguette (vegan)</p> <p align="right">AJ</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstvariation</p> <p align="right">ABCEIJK</p>
Freitag	<p>MSC-Fischfilet mit Zitrone, frischem Spitzkohlgemüse, dazu Champignons und Röstitaler</p> <p align="right">ABCFJ</p> <p>Vegetarisch: Quinoa-Erbsenfrikadellen, dazu Gemüsepfanne und Kartoffelrösti</p> <p align="right">ABCJ</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Cheesecake Dessert mit Himbeermark</p> <p align="right">ABCEIJK</p>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-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 Küchenteam der mamas canteen wünschen allen Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2021