



# Speiseplan

## 27.09. – 01.10.2021



<b>Montag</b>	<p>Gratinierte Cannelloni mit Spinat und Ricottafüllung, dazu fruchtige Tomatensauce, gebratener Fenchel und Pesto <span style="float: right;">A B C I J</span></p> <p>Alternativ: Fusilli mit milder Gorgonzolasauce, Kürbiskernen, Birne und Brokkoli <span style="float: right;">A B C I J</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Frucht-Joghurt <span style="float: right;">A B C E I J K</span></p>
<b>Dienstag</b>	<p><b>„Tag des Fingerfood“</b></p> <p>Heute tischen wir Euch ein tolles Fingerfood-Bufferet zur Selbstbedienung auf ☺</p> <p>- Wenn ihr wollt so ganz ohne Besteck... ... lasst Euch überraschen! <span style="float: right;">A B C E F J K</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst / Dessert <span style="float: right;">A B C E I J K</span></p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Griechisches Moussaka mit Rinderhackfleisch, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce <span style="float: right;">A B C E J</span></p> <p>Vegetarische Moussaka mit roten Linsen, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce <span style="float: right;">A B C E J</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Karamellpudding mit Fruchtsauce <span style="float: right;">A B C E I J K</span></p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Zartes Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Butterspätzle oder Reis <span style="float: right;">A B C E J K</span></p> <p>Vegetarisch: Schwäbische Spätzlepfanne mit viel frischem Gemüse und Champignons, dazu Kräuterschmand (ohne Dip vegan) <span style="float: right;">A B C E J</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span></p>
<b>Freitag</b>	<p>„Fish &amp; Chips“ MSC-Kibbelinge, mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten <span style="float: right;">A B C E F J K</span></p> <p>„Vish &amp; Chips“ Veganes Knusperfilet „Fisch vom Feld“ mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten <span style="float: right;">A B C E J K</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst / Dessert <span style="float: right;">A B C E I J K</span></p>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, 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