



Speiseplan 19.09. – 23.09.2022



Montag	<p align="center">Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Ofengemüse, Pesto, leckeren Saucen und Reibekäse) <small>A' B C E I J K</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Frucht-Joghurt <small>A B C E I J K</small></p>
Dienstag	<p>Geflügel-Köttbullar mit Rahmsauce, Preiselbeeren, Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelrösti <small>A' B C E J</small> Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Dip <small>(2,6,11)</small>, dazu Erbsen und Möhren und Kartoffelrösti <small>A' B C E J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies <small>A B C E I J K</small></p>
Mittwoch	<p>Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln <small>A' B C J</small> Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsebratlinge mit Dip <small>(2,6,11)</small>, Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <small>A' B C E J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A B C E I J</small> <small>K</small></p>
Tag der Schulverpflegung	<p align="center">„Herbstliche Kürbis Nudeln“ Vollkorn- oder Bio-Pasta mit leckerer Kürbis-Lauchsauce mit Gemüse, dazu geröstete Kürbiskerne (vegan) <small>A' I J</small> Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüsewürfeln, Petersilie und Vollkornbaguette (vegan) <small>A' J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obstvariation <small>A B C E I J K</small></p>
Freitag	<p>MSC-Fischfilet mit Zitrone, frischem Spitzkohlgemüse, dazu Champignons und Röstitaler <small>A' B C F J</small> Vegetarisch: Quinoa-Erbsenfrikadellen, dazu Gemüsepfanne und Kartoffelrösti <small>A' B C J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Cheesecake Dessert mit Himbeermark <small>A B C E I J K</small></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 (GRS)**

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 2022