



# Speiseplan

## 07.10. – 11.10.2024



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