



# Speiseplan 16.09. – 20.09.2024



<b>Montag</b>	<b>„Kumpir“</b> Große Ofenkartoffel mit Sour Cream, dazu gegrilltes Gemüse, Champignons, Saucen (2,6,11), vielen Beilagen und Salat <span style="float: right;">B C E F J K</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Skyr mit Himbeeren und Chia <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Dienstag</b>	<b>Kartoffelvariation</b> , auch als Gratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und verschiedenen Saucen <span style="float: right;">B C E J</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Mittwoch</b>	Chicken Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Sesam-Möhren und hausgemachten Kartoffelspalten <span style="float: right;">A' B C E J L</span> Vegetarisch: Gemüse Nuggets, dazu Maiskolben in Butter mit Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream <span style="float: right;">A' B C E J L</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Donnerstag</b>	Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette <span style="float: right;">A' B C J</span> Alternativ: Orientalische Cous Cous Pfanne mit Gemüse, Joghurtsauce, Granatapfel und Minze <span style="float: right;">A' B C J</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Frischer Obst-Crumble mit Vanillasauce <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Freitag</b>	Verschieden gefüllte Tortellini mit Tomaten-Orangensauce und Basilikum, dazu Ofengemüse und Käse <span style="float: right;">A' B C E J</span> Alternativ: Pasta in Spinat-Schmelzkäsesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Tomatenwürfel <span style="float: right;">A' B C J</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span>

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