



# Speiseplan 11.11. – 15.11.2024



<b>Montag</b>	<p align="center"><b>Pfannkuchentag</b></p> <p>Jeder bekommt 1-2 Pfannkuchen mit Käse, Gemüse und Pesto und danach bekommt Ihr 2 Pfannkuchen mit Apfelkompott <sup>(6)</sup>, Vanillasauce und Obst <span style="float: right;">A' B C E I' 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>Dienstag</b>	<p align="center"><b>Pastabar</b></p> <p>Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, leckeren Saucen, Gemüse, Pesto und Käse <span style="float: right;">A' B C E I' J</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Kirschquark <span style="float: right;">A' B C E I' J K</span></p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Rinderfrikadelle, dazu leckere Bratensauce, Apfelrotkohl <sup>(6)</sup>, Salzkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter <span style="float: right;">A' B C J</span>            Vegetarisch: Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl <sup>(6)</sup> und Salzkartoffeln <span style="float: right;">A' B C E J</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Rote Grütze mit Vanillasauce <span style="float: right;">A' B C E I' J K</span></p>
<b>„Dönerstag“</b>	<p align="center"><b>„Mamas Döner Teller“</b></p> <p>mit Fladenbrot, Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen <sup>(2,6,11)</sup>, Reis und viel Salat <span style="float: right;">A' B C E H I' J K</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies <span style="float: right;">A' B C E I' J K</span></p>
<b>Freitag</b>	<p>MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu grüne Bohnen und Reis oder Kartoffelgnocchi <span style="float: right;">A' B C E F J K</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>

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