



Speiseplan 25.11. – 29.11.2024



Montag	<p align="center">Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen)</p> <p align="right"><i>A' B C E I J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst Variation</p> <p align="right"><i>A B C E I J K</i></p>
Dienstag	<p>Omas Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfeln, dazu Geflügel- oder vegane Würstchen, frisches Baguette und Petersilie</p> <p align="right"><i>A' B C J</i></p> <p>Risotto Cremiges Risotto mit Parmesan, Butter, Kürbis und Erbsen</p> <p align="right"><i>B C J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Grießbrei mit Erdbeermark</p> <p align="right"><i>A B C E I J K</i></p>
Mittwoch	<p>Glacierte Putenbrust mit Bratenjus, dazu Blumenkohl mit Bröselbutter und Kartoffelkroketten</p> <p align="right"><i>A' B C J</i></p> <p>Vegetarisch: Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, Rosenkohl und Kartoffelkroketten</p> <p align="right"><i>A' B C J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Obstsalat (wahlweise mit Nüssen)</p> <p align="right"><i>A B C E I J K</i></p>
Donnerstag	<p>Herbstliche Wirsingpfanne mit Steckrübe, Gemüse, dazu Sour Cream, und Reis (ohne Sour Cream vegan)</p> <p align="right"><i>B C J</i></p> <p>Alternativ: Gebackene Mini-Camembert und Goudasticks, dazu Preiselbeeren, Salatbeilage, Gemüseauswahl, Brot und Röstkartoffeln</p> <p align="right"><i>A' B C E I J K</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p align="right"><i>A B C E I J K</i></p>
Freitag	<p>Lachsfilet im Ganzen gebraten oder Brokkoli-Nuss Ecken, dazu Zitrone, Dip ^(2,6,11), frisches Gemüse, Röstkartoffeln oder Polenta</p> <p align="right"><i>A' B C F I J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p align="right"><i>A B C E I J K</i></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