



# Speiseplan



09.11. – 13.11.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Chili Sin Carne mit Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette (ohne Schmand vegan) <i>ABCH</i>	Rahmspinat mit Rührei, dazu wahlweise Schnittlauch und Tomatenwürfel, dazu Kartoffeln oder Kartoffelrösti <i>ABCEJ</i>	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu geschmorte Zwiebeln, Steckrüben-Möhrenstampf und Würfelpotato <i>ABCJ</i>	„Lahmacun“ Türkische Pizza zum selber rollen mit Rinderhackfleisch oder vegetarisch, dazu viel Salat und Saucen <i>ABCEJK</i>	MSC-Seelachs „Bordelaise“ unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikum-sauce, dazu grüne Bohnen und Reis <i>ABCEF</i>
<b>Essen II</b>	Kartoffelgnocchi mit Frischkäsesauce, hausgemachtem Möhrenpesto, dazu Gemüse <i>ABCIJ</i>	Herbstliche Gemüsepfanne mit Kürbis, Champignons und Spitzkohl, dazu Kräuterquark und Reis <i>BCJ</i>	Gefüllte Käseschnitzel mit Zitrone, dazu Gemüse und Kartoffeln <i>ABCJ</i>	„Garbanzos“ Kanarischer Kichererbseneintopf mit Paprika, Kartoffeln und Tomate, dazu frisches Baguette <i>ABCIJ</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
<b>Salat</b>	Gemischter Salat mit Italian Dressing <i>K</i>	Gemügesticks mit Kräuterquark <i>BCEJ</i>	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss <i>BCEIJ</i>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>ABCJ</i>	Endiviensalat mit Sylter Dressing <i>BCJK</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Himbeer-Joghurt <i>BC</i>	Donuts <i>ABCEI</i>	Obst -	Karamellpudding mit Fruchtsauce <i>ABC</i>	Hausgebackener Rüblikuchen <i>ABCEI</i>

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)  
Es gibt jeden Tag ein großes Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse.

**Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen**

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

**Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!**

Eure Milch und Pasta sind noch nicht Bio.

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

