



# Speiseplan



07.12. – 11.12.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Chili Sin Carne mit Sojahack und Bohnen, Mais und Tomaten, dazu Schmand, Koriander, Fladenbrot und Reis <small>ABCHJJ</small>	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Gemüswürfeln und Petersilie (vegan), dazu Croutons, Creme-Fraiche und Baguette <small>ABCJ</small>	„MSC-Meeresfantasie“ Fisch-Nuggets mit Cocktailsauce, Gemüseauswahl und Kartoffelspalten <small>ABCEJF</small>	Königsberger Klopse vom Rind, dazu Kapernsauce und Reis oder Kartoffeln <small>ABCEJK</small>	Hamburger Grünkohl mit Kohlwurst und Kasseler (Achtung Schweinefleisch), dazu kleine Röstkartoffeln und Senf. Es gibt auch ein Essen ohne Schweinefleisch <small>BCJK</small>
<b>Essen II</b>	Schwäbische Maultaschen (vegetarisch) mit Gemüse, dazu geschmälzte Zwiebeln <small>ABCEJ</small>	„Bami Goreng“ Indonesische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Ei, Sojasprossen und Chilisaucen <small>AHJ</small>	Blumenkohl-Käse Sterne und Karotten-Sesam Sticks mit leckerem Dip, dazu Gemüseauswahl und Kartoffelspalten <small>ABCEJF</small>	Eier in Senfsauce mit Blattspinat und Butterkartoffeln <small>BCEKJ</small>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Schwäbischer Kartoffelsalat <small>JK</small>	Sprossensalat mit Mango <small>EHJK</small>	Gemüsesticks mit Kräuterquark <small>BCEJ</small>	Rote Bete Salat <small>BCEI</small>	Gemischter Salat <small>ABCEJK</small>
<b>Obst/Dessert</b>	Himbeer-Joghurt <small>BC</small>	Waldbeergrütze mit Zimtsahne <small>BC</small>	Obst -	Grißbrei mit Erdbeersauce <small>ABC</small>	Hausgemachte Smoothies <small>BC</small>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, 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**

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



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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

Eure Milch und Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2020