



# Speiseplan



06.02. – 10.02.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Kaiserschmarrn mit Mandeln, Rosinen, Zwetschgenröster, Apfelkompott (6) und Zimt-Zucker <i>A' B C E I'</i>	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) und Käse überbacken, dazu Tomatensauce <i>A' B C J</i>	Orientalische Cous Cous Pfanne mit gebratenem Gemüse, Joghurtsauce, Granatapfel, dazu Mandeln und frische Minze (ohne Joghurt vegan) <i>A' B C I' J</i>	Geflügel-Köttbullar, dazu Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti <i>A' B C J</i>	MSC-Fischfilet aus dem Ofen, dazu glasiertes Kürbisgemüse oder grünes Erbsenmus, Kartoffelpüree <i>B C E F J</i>
<b>Essen II</b>	Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Haselnüssen, dazu frisches Gemüse, und Sauerrahm-Kräuterdip <i>A' B C E I' J</i>	Farfalle mit Gorgonzolasauce, Kürbiskernen, Birne und gebratenen Champignons <i>A' B C J</i>	Leckere Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette <i>A' B C I' J</i>	Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Schnittlauchdip und Gemüseauswahl <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungssnack Essen -
<b>Salat</b>	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>J K</i>	Blattsalate mit Italian Dressing <i>B C</i>	Petersiliensalat <i>A' B C</i>	Rucolasalat mit Himbeerdressing und Croutons <i>A' B C</i>	Rahmgurkensalat <i>B C</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Obstauswahl -	Vanillapudding mit Erdbeersauce <i>B C</i>	mamas Fruchtjoghurt <i>B C</i>	Mango-Kokos Ananas Shake (vegan) -	Cookies <i>A' B C E I'</i>

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)  
Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

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

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 ;-)

**Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden**

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2023