



Speiseplan



| 11.09. – 15.09.2023 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Essen I | Tortelloni mit Tomaten-Orangensauce, Basilikum, dazu gebratener Fenchel und Käse <i>A' B C E J</i> | Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl mit Sauce Hollandaise <i>B C E J</i> | Chicken Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Sesam-Möhren und hausgemachten Kartoffelspalten <i>A' B C J L</i> | Gyros von der Pute mit Zwiebeln, Zaziki und Gemüse-Djuvecreis (Tomatenreis) <i>A' B C J</i> | „Soup of the day“ Verschiedene Suppen (vegan und vegetarisch) als Überraschung, dazu Vollkornbaguette <i>A' B C J</i> |
| Essen II | Fusilli in Spinat-Schmelzkäsesauce, mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Tomatenwürfeln <i>A' B C J</i> | Gemüse „Sweet & Sour“ Chinesische Gemüsepfanne in fruchtiger süß-saurer Sauce, dazu Ananas und Reis (vegan) <i>H J L</i> | Maiskolben in Butter mit Sesam-Möhren, Salzkartoffeln und Sour Cream <i>B C J L</i> | Gemüsegyros mit Soja und viel Gemüse, dazu Zaziki, Ajvar und Reis (ohne Zaziki vegan) <i>B C H J</i> | “Grab a snack” Verschiedene Gerichte als Überraschungssessen - |
| Salat | Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>B C F J K</i> | Chicorée Salat mit Orange und Schmand <i>B C</i> | Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i> | Griechischer Krautsalat - | Gemüsesalat <i>B C</i> |
| Obst/Dessert | mamas Quarkspeise mit frischen Erdbeeren <i>B C</i> | Obstsalat - | Obst - | Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen <i>B C I</i> | Muffin <i>A B C E</i> |

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