



Speiseplan 13.11. – 17.11.2023



Montag	<p>Pfannkuchentag</p> <p>Jeder bekommt 1-2 Pfannkuchen mit Käse, Gemüse und Pesto und danach bekommt Ihr 2 Pfannkuchen mit Apfelkompott ⁽⁶⁾, Vanillasauce und Zimt/Zucker A' B C E I' J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I' J K</p>
Dienstag	<p>Pastabar</p> <p>Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, leckeren Saucen, Gemüse, Pesto und Käse A' B C E I' J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A' B C E I' J K</p>
Mittwoch	<p>Zarter Rinderbraten mit leckerer Bratensauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁶⁾, Salzkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter A' B C J</p> <p>Vegetarisch: Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl ⁽⁶⁾ und Salzkartoffeln A' B C E J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Rote Grütze mit Vanillasauce A' B C E I' J K</p>
„Dönerstag“	<p>„Mamas Döner“</p> <p>im Fladenbrot mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen ^(2,6,11) und viel Salat A' B C E H I' J K</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Kirschjoghurt mit Schokostreuseln A' B C E I' J K</p>
Freitag	<p>MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu grüne Bohnen und Reis oder Kartoffelgnocchi A' B C E F J K</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I' J K</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 2023