



Speiseplan

22.11. – 26.11.2021



Montag	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelkompott ⁽⁶⁾, Preiselbeeren und Zucker A B C E</p> <p>Alternativ für diejenigen, die nicht so gern Puffer essen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit frischem Baguette ☺ A B C J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Dienstag	<p>Omas Hühnerfrikassee mit Spargel und frischen Champignons, dazu Reis und Erbsen A B C J</p> <p>Vegan: Fruchtiges Curry mit viel Gemüse und Kichererbsen dazu gebratener Tofu, frischer Koriander und Mandelreis H I J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Frischkäsecreme mit Himbeermark A B C E I J K</p>
Mittwoch	<p>Bratwurst (Geflügel) mit Zwiebeljus, Sauerkraut oder Möhregemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree B C J</p> <p>Vegetarisch: Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut, Ananas und Kräuterschmand A B C E J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Donnerstag	<p>„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Mozzarella A B C E J</p> <p>Alternativ: Fusili mit Spinat-Schmelzkäsesauce, gerösteten Sonnenblumenkernen und Tomatenwürfeln A B C I</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Freitag	<p>MSC-Schellfisch in Cornflakespanade mit Zitrone und Dip ^(2,6,11), dazu eine Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln A B C E F J</p> <p>Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsebratlinge in Cornflakespanade mit Dip ^(2,6,11), dazu eine Gemüseauswahl und Salzkartoffeln A B C E I J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Buttermilch-Dessert mit Erdbeersauce, Kokos und Chia 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 2021