



# Speiseplan



13.09. – 17.09.2021	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>ABCEFIJ</i>	Gratinierter Blumenkohl und Brokkoli mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Kartoffeln <i>ABCEJ</i>	„Zürcher Geschnetzeltes“ vom Hähnchen in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli und Spätzle <i>ABCIJ</i>	Kartoffelgnocchi in Salbeibutter mit Kürbis-Karottengemüse in Orangensud mit gerösteten Kürbiskernen <i>ABCJ</i>	2 Hot Dogs (Geflügel oder vegetarisch) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen (2,6,11) und eine große Salatauswahl <i>ABCEIJK</i>
<b>Essen II</b>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -	Provenzalische Gemüsepfanne mit Tomatensauce und Kräutern, dazu Reis (vegan) <i>J</i>	Gratinierte Käsespätzle mit Emmentaler, Röstzwiebeln und Schnittlauchsaucen <i>ABCJ</i>	„Mercimek“ Rote Linsensuppe mit Kartoffeln und Gemüse, dazu frisches Fladenbrot (vegan) <i>AJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Salat mit Sylter Dressing (2,6,11) <i>BCJK</i>	Rohkostsalat -	Tomatensalat mit roten Zwiebeln -	Gemügesticks mit Kräuterquark <i>BCEJ</i>	Salat (2,6,11) <i>ABCEIJK</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Eis am Stiel <i>BC</i>	Milchreis mit Kirschen und Zimt/Zucker <i>BC</i>	Mandarinen-Quarkspeise <i>BC</i>	Grießbrei mit Himbeersauce <i>ABC</i>	Dessert / Obst -

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)  
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 Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2021