



# Speiseplan



20.09. – 24.09.2021	Montag	Dienstag	Mittwoch	Tag der Schulverpflegung	Freitag
<b>Essen I</b>	<b>Pastabar</b> ( Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>ABCEFIJ</i>	Königsberger Klopse (Rindfleischbällchen), dazu leckere Kapernsauce, Reis oder Kartoffeln und Rote Bete <i>ABCEJFK</i>	Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Erbsen und Möhren, dazu Petersilienkartoffeln <i>ABCJ</i>	<b>„Phad Thai“</b> Thailändische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Sojasprossen, Koriander, gehackten Erdnüssen und Limette (vegan) <i>HIJL</i>	Herbstliche Spitzkohlpfanne mit Gemüse und Champignons, dazu MSC-Fischfilet, Bulgur und Joghurtsauce <i>ABCFJ</i>
<b>Essen II</b>	Buchstabensuppe mit viel frischem Gemüse, dazu Buchstabennudeln und frisches Baguette (vegan) <i>AJ</i>	Graupenrisotto mit Kürbis und Rucola, dazu gebratene Champignons und Parmesan <i>ABCJ</i>	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat <i>BCEJ</i>	Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüswürfeln, Petersilie, dazu Brot (vegan) <i>AJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>JK</i>	Salat mit American Dressing (2,6,11) <i>BCEK</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Parmesandressing (2,6,11) <i>BCEJK</i>	Chinakohlsalat mit Ingwer-Honigdressing <i>HJL</i>	Mais-Paprikasalat <i>BCEJ</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Frucht-Joghurt <i>BC</i>	Hausgemachte Smoothies (vegan) -	Obst -	Hausgebackener Obst-Crumble <i>ABCI</i>	Cheesecake Dessert mit Himbeermark <i>BC</i>

H-Milch, Reis, Milcreis, 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**

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



© Jörg Wieckenberg 2021