



Speiseplan



13.11.– 17.11.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	„Dönerstag“	Freitag
Essen I	Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott (6), Vanillesauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto A' B C E I' J	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) A' B C E F I' J	Rindersauerbraten mit leckerer Bratensauce, Apfelrotkohl (6), dazu Petersilienkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter A' B C J	„Mamas Döner“ 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	MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten- Basilikumsauce, dazu grüne Bohnen und Reis A' B C E F
Essen II	Kabuli Palau Afghanische Reispfanne mit Gemüse, Rosinen, Mandeln und Blattspinat A' B C E I' J	mamas Bowl verschiedenes Gemüse, Hummus, Erbsenpüree und eine Salatauswahl mit Saucen, dazu Reis und Bulgur A' B C E I'	Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl (6) und Salzkartoffeln A' B C E J	Maiscremesuppe, dazu Reiseinlage, Croutons und Baguette A' B C J	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemügesticks mit Kräuterquark B C E J K	Linsensalat B C E J K	Endiviensalat mit Senf- Sauerrahmdressing B C E J K	Rohkostsalat H J L	Rahmgurkensalat mit Dill B C E J
Obst/Dessert	Obst -	Obstsalat -	Rote Grütze mit Vanillesauce B C	Kirsch-Joghurt mit Schokostreuseln B C	Hausgemachtes Popcorn -

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