



Speiseplan



28.09. – 02.10.2020	Montag	Lust auf Zukunft...?	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Gratinierte Cannelloni mit Spinat und Ricotta-füllung, dazu fruchtige Tomaten-Orangensauce, gebratener Fenchel und Pesto <i>ABCEJ</i>	Verschiedene Curry-Spezialitäten von „mild bis hot“, dazu viel Gemüse, Kokosmilch, Ingwer, Koriander und Tofu, dazu Reis (vegan) <i>AHJL</i>	Griechisches Moussaka mit Rinderhack oder vegetarisch mit roten Linsen, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce <i>ABCEJ</i>	Zartes Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort oder veganes Erdapfelgulasch, dazu Butterspätzle oder Reis <i>ABCJ</i>	„Fish oder Vish & Chips“ MSC-Kibbelinge oder veganer Fisch vom Feld, mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten <i>ABCEJFK</i>
Essen II	Pasta mit leckerer Gorgonzolasauce, dazu Birne, Brokkoli und geröstete Kürbiskerne <i>ABCIJ</i>	Deftiger Wirsingintopf aus dem Alten Land mit Gemüse, Kartoffelwürfeln und Petersilie, dazu Landbrot (vegan) <i>AJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen, dazu Baguette <i>ABCEJK</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen
Salat	Tomaten-Gurkensalat mit Frühlingslauch und Koriander	Salate aus der Region (vegan) <i>IJK</i>	Griechischer Salat mit Hirtenkäse <i>BCJK</i>	Blattsalate mit Sauce Vinaigrette <i>JK</i>	verschiedene Salatkreationen <i>ABCEJK</i>
Obst/Dessert	Frucht-Joghurt <i>BC</i>	Obst aus der Region auch vegan 😊	Karamellpudding mit Fruchtsauce <i>BC</i>	Hausgebackener Rüblikuchen <i>ABCEI</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)

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!

Eure Milch und Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2020