



Speiseplan 19.10. – 23.10.2020



Montag	Pasta mit Tomaten-Sahnesauce, Pesto, dazu Gemüse und Käse Alternativ: Ravioli mit Käsesauce, dazu frische Kräuter, und geschmorter Hokkaidokürbis ABCIJ ABCEJ	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ABCEIJK
Dienstag	Tomatencremesuppe mit Schmand, Basilikumpesto, Reiseinlage und Vollkornbaguette ABCIJ	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ABCEIJK
Mittwoch	Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt, dazu leckere Dips (2,6,11), eine herbstliche Gemüseauswahl und Reis ABCEJ	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Götterspeise Waldmeister mit Typ Vanillesauce ABCEIJK
„Dönerstag“	„Mamas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen (2,6,11) und viel Salat ABCEHIJK	Salat / Knabbergemüse / Obst ABCEIJK
Freitag	MSC Fisch-Burger oder Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Gurken, Remoulade (2,6,11) und Kartoffeln ABCEFIJK	Salat / Knabbergemüse / Frische Obst-Smoothies (vegan) ABCEIJK

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!
Eure Pasta und Milch sind leider noch nicht Bio.

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



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2020