



Speiseplan

27.11. – 01.12.2023



Montag	<p align="center">Risotto Variation</p> <p>Cremiges Risotto mit Parmesan, mal herbstlich mit Hokkaidokürbis und Erbsen oder mit Tomate und Feta, dazu Grillgemüse B C J Alternativ: Für diejenigen, die nicht so gern Risotto essen gibt es eine leckere Überraschungssuppe mit Einlage und Brot zum Sattwerden A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Milchreis mit Kirschen A B C E I J K</p>
Dienstag	<p align="center">Pastabar</p> <p>(Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) A' B C E I J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Mittwoch	<p>Glacierte Putenbrust mit Honig-Rahmsauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁶⁾ und Kartoffelkroketten A' B C J Vegetarisch: Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, Rosenkohl oder Rotkohl ⁽⁶⁾ und Kartoffelkroketten A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Obstsalat (wahlweise mit Nüssen) A B C E I J K</p>
Donnerstag	<p>Herbstliche Wirsingpfanne mit Steckrübe, Gemüse, dazu Sour Cream, und Reis (ohne Sour Cream vegan) B C J Alternativ: Gebackene Mini Camembert und Goudasticks, dazu Preiselbeeren, Salatbeilage, Gemüseauswahl, Toast und Röstkartoffeln A' B C E I J K</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Freitag	<p>Lachsfilet im Ganzen gebraten oder Brokkoli-Nuss Ecken, dazu Zitrone, Dip ^(2,6,11), frisches Gemüse, Röstkartoffeln oder cremige Polenta A' B C F I J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Mandarinen-Quarkdessert A B C E I J K</p>

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 (GRS)

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

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 ;-)

© Jörg Wieckenberg 2023