Speiseplan
18.11. - 22.11.2019

Montag	**„Pasta Mista“** verschiedene Nudelsorten mit leckeren Saucen, dazu Gemüse, Pesto und Käse *A B C F I J*	Salat / Knabbergemüse / Obst *A B C E I J K*
Dienstag	Saftiger Rinderbraten mit leckerer Sauce, Bohnen Kartoffelknödel mit Bröselbutter *A B C E I J* Vegetarisch: Gemüse Vollkorn Bratling mit Preiselbeerdip, Gemüse und Salzkartoffeln *A B C E I J L*	Salat / Knabbergemüse / Bananen-Vanillequark mit Schokostreuseln *A B C E I J K*
Mittwoch	**Gnocchitag** Kartoffelgnocchi-Variationen, auch als Gratin mit viel Gemüse und leckeren Saucen *A B C E I J*	Salat / Knabbergemüse / Obst *A B C E I J K*
Donnerstag	**Chili Con oder Sin Carne** mit Rinderhack oder Soja und Gemüse, Bohnen, Mais, Schmand, Koriander, dazu Fladenbrot, Käse und Tacos *A B C H J*	Salat / Knabbergemüse / Obst *A B C E I J K*
Freitag	MSC-Seelachs unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, Ratatouille und Reis *A B C E F J K* Vegetarisch: Kohlrabi und Fenchel unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce und Reis *A B C E J K*	Salat / Knabbergemüse / Warmer Apple-Crumble mit Vanillesauce *A B C E I J K*

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)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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

© Jörg Wieckenberg 2019