



Speiseplan

07.09. – 11.09.2020



Montag	Pasta mit leicht orientalischer Tomatensauce, dazu gebratene Sucuk, Paprika, Oliven und Käse <i>ABCJ</i> Vegetarisch: Spaghetti mit Frischkäsesauce, gebratenem Gemüse, Pesto und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>ABCJ</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt <i>ABCEIJK</i>
Dienstag	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <i>ABCJ</i> Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <i>ABCHJ</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>
Mittwoch	MSC-Backfisch mit Sauce Hollandaise, dazu Blumenkohl und Kartoffelpüree <i>JABCEFJ</i> Vegetarisch: Blumenkohl-Käsemedaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Kartoffelpüree <i>ABCEJ</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / hausgebackener Kuchen <i>ABCEIJK</i>
Donnerstag	Nudelaufbau mit Gouda gratiniert, dazu eine große Gemüseauswahl und Petersiliensauce oder Tomatensauce <i>ABCEJ</i>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>
Freitag	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen z.B. Salami, Hawaii, Margherita,... zum selber zusammenstellen <i>ABCEFIJ</i>	Salat , Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>

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