



# Speiseplan

## 22.08. – 26.08.2022



<b>Montag</b>	Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu chinesische Bratnudeln oder Reis, viel Gemüse, Sojasauce und Sweet Chilisauce <i>A' H I<sup>1</sup> J L</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / mamas Joghurtspeise mit Mango und Vanilla <i>ABCEIJK</i>
<b>Dienstag</b>	„Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Gemüsegewürfeln, Tomaten und Reibekäse <i>A' B C J</i> Vegetarisch: Ravioli mit grünem Spargel, Kirschtomaten, Rucola, Pesto, Gemüse und Parmesan <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>
<b>Mittwoch</b>	<b>Pfannkuchentag</b> Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott (6), Vanillasauce und Zimt/Zucker <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Wassermelone <i>ABCEIJK</i>
<b>Donnerstag</b>	Putenpfanne „Jäger Art“ in Sahnesauce, dazu Champignons, Gemüse und Spätzle <i>A' B C E J</i> Vegan: Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse und Kräutern, dazu Tomatensauce und Reis <i>J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Götterspeise Tricolore (ohne Gelatine) mit Vanillasauce <i>ABCEIJK</i>
<b>Freitag</b>	MSC-Fischstäbchen mit Sauce Tatar (2,6,11), Buttererbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>A' B C E F J</i> Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsebratlinge mit Sauce Tatar (2,6,11), Gemüse und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / hausgemachte Smoothies <i>ABCEIJK</i>

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!  
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 2022