



# Speiseplan 21.11. – 25.11.2022



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