



Speiseplan

04.11. – 08.11.2024



Montag	Gratinierte Cannelloni mit Spinat und Ricottafüllung, dazu fruchtige Tomatensauce, gebratener Fenchel und Pesto A' B C E I' J Alternativ: Pasta mit leckerer Kräutersauce, dazu Brokkoli, gebratene Karotten, geröstete Kerne und Käse A' B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Vanilla-Joghurt mit gerösteten Nüssen A B C E I J K
Dienstag	Griechisches Moussaka mit Rinderhackfleisch oder veganer Linsenbolognese, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce A' B C E J Alternativ: Tomatensuppe mit Schmand, dazu Pesto, Reis und Baguette A' B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst
Mittwoch	<p style="text-align: center;">„Tag des Fingerfood“</p> <p style="text-align: center;">Heute tischen wir Euch ein tolles Fingerfood-Bufferet zur Selbstbedienung auf ☺ - Wenn ihr wollt so ganz ohne Besteck... ... lasst Euch überraschen!</p> A' B C E I' J K	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Dessert A B C E I J K
Donnerstag	Zartes Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Butterspätzle oder Reis A' B C J Vegetarisch: Schwäbische Spätzlepfanne mit viel frischem Gemüse und Champignons, dazu Kräuterschmand (ohne Dip vegan) A' B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Freitag	„Fish & Chips“ MSC-Kibbelinge, mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten A' B C E F J K „Vish & Chips“ Veganes Knusperfilet „Fisch vom Feld“ mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten A' B C E F J K	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst 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 (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 2024