Speiseplan

26.10. – 30.10.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott, Vanillesauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto *A B C E I J*	Currywurst (Geflügel oder Veggie) mit hausgemachter Currysauce, Currypulver und Pommes Frites *B C E J*	Rindersauerbraten mit leckerer Bratensauce, Apfelrotkohl, dazu Petersilienkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter *A B C J*	**Pastabar** (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) *A B C E F I J*	MSC-Fischstäbchen oder Gemüse-Gouda-Knusperstäbchen mit Sauce Tatar, Erbsen und hausgemachtem Kartoffelpüree *A B C E F J*
Essen II	**Salatbar** Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette *A B C E I J*	Bio Karotten-Ingwer-suppe mit Kokosmilch, dazu Reiseinlage und Baguette (vegan) *A J H L*	Gratinierte Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter, dazu Rosenkohl oder Rotkohl und Salzkartoffeln *A B C E J*	Winterliche Kohlpfanne mit Gemüse, gebratenen Champignons und Joghurtsauce, dazu Bulgur oder Kartoffel-würfel aus dem Ofen *A B C J*	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemüsesticks mit Kräuterquark *B C E J K*	Maissalat *B C E J K*	Bunte Blattsalate mit Frenchdressing *B C E J K*	Rohkostsalat -	Rahmgurkensalat mt Dill *B C E J*
Obst/Dessert	Obst -	Obstsalat -	Rote Grütze mit Vanillesauce *B C*	Kirsch-Joghurt mit Schokostreuseln *B C*	Hausgemachtes Popcorn -

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

Änderungen behalten wir uns vor ;-)
Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!
Eure Milch und Pasta sind noch nicht Bio.

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

© Jörg Wieckenberg 2020