# Speiseplan

| 16.11.–20.11.2020 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Essen I** | **Pastabar**<br>(Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen)<br>*A B C E J* | „**Burger Day**“<br>No Chicken Burger (vegan) oder Kürbis-Chia Pattie zum selber bauen mit vielen Beilagen, Salat und Pommes Frites *A B C E J* | Kroatische Cevapcici (Rinderhackfleisch) mit Aijvar, Zaziki, Djuvec-Gemüse und Reis<br>*A B C E J* | **Kartoffeltag**<br>Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺<br>*A B C E J K* | MSC-Fischfilet mit Balsamico-Linsengemüse oder Blattspinat, dazu Reis oder Rosmarinkartoffeln<br>*A B C E F J* |
| **Essen II** | Rote Bete Puffer mit Sauerrahm, dazu herbstliches Gemüse dazu Salzkartoffeln<br>*A B C J* | **Salatbar**<br>Knackige Salate und Dressings zum Selber zu-sammenstellen dazu Vollkornbaguette<br>*A B C E I J* | Gefüllte Paprikaschote mit Hirtenkäse und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Reis<br>*A B C J* | „**Tom Kha**“<br>Thailändische Kokos-suppe mit Zitronengras, Gemüse, Koriander und Duftreis, dazu wahlweise Tofu (vegan)<br>*J H L* | „Grab a Snack“<br>Verschiedene Snacks als Überraschungsessen<br>- |
| **Salat** | Krautsalat<br>*B C J K* | Cole Slaw Salat<br>*B C J* | Salat mit Thousand Island Dressing<br>*B C E J K* | Apfel-Möhren Rohkost<br>- | Kopfsalat mit Zitronensahne<br>*B C* |
| **Obst/Dessert** | Eis am Stiel<br>(Eis geht immer ☺)<br>*B C E I* | Obst<br>- | Mango-Vanille Joghurt<br>*B C* | Cookies<br>*A B C E I* | Hausgemachte Shakes<br>*B C* |

**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