



Speiseplan



23.11. – 27.11.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott, Preiselbeeren und Zucker <i>ABCE</i>	Omas Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Risi Bisi (Reis mit Erbsen) <i>BCJ</i>	Bratwurst (Geflügel) mit Zwiebeljus, Sauerkraut oder Karottengemüse, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree <i>BCJ</i>	„Tortelloni Variationen“ gefüllte Teigwaren mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse <i>ABCIJ</i>	MSC-Schellfisch in Cornflakespanade oder Gemüsefrikadelle mit Zitrone, Dip, Gemüseauswahl und Petersilienkartoffeln <i>ABCEFJ</i>
Essen II	„Fajitas zum selber befüllen“ mit Bohnenmus, Paprika-Chilidip, Koriander, Limettenschmand, Ofengemüse und Käse <i>ABCEIJK</i>	Herbstlicher Nudleintopf mit viel Gemüse und Schnittlauch, dazu Baguette (vegan) <i>AJ</i>	Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut und Ananas, dazu Kräuterschmand <i>ABCEJ</i>	Fusili mit Spinat-Schmelzkäsesauce, gerösteten Sonnenblumenkernen und Tomatenwürfeln <i>ABCI</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Gemischter Salat <i>BCEJK</i>	Römersalat mit French Dressing <i>BCEJK</i>	Blumenkohlsalat <i>BCEJK</i>	Rucolasalat mit Himbeerdressing und Croutons <i>ABCJ</i>	Karibischer Maissalat <i>BCEJK</i>
Obst/Dessert	Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>BC</i>	Milchreis mit Kirschen und Zimt-Zucker <i>BC</i>	Obst -	Rote Grütze mit Vanillesauce <i>BC</i>	Buttermilch-Dessert mit Erdbeersauce, Kokos und Chiasamen <i>BC</i>

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)
Es gibt jeden Tag ein großes Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse.

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 mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

