



# Speiseplan im Jahre 2023 ☺

## Lust auf Zukunft...?



23.01. – 27.01.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	„Verschnauf-pause“
<b>Essen I</b>	„Pasta Polpette mal anders“ mit Tomatensauce, dazu vegetarische No Meatballs, Gemüse und Hirten- oder Reibekäse (ohne Käse vegan) <small>A' B C H J</small>	„Tag des frischen Gemüses“ Frische Gemüse-Variationen, dazu Kartoffelrösti, oder cremiges Risotto <small>A' B C E J</small>	„Mamas Veggie Döner“ im Fladenbrot mit mariniertem „Sojafleisch“ oder Falafelbällchen, dazu Grillgemüse, Hirtenkäse, verschiedene Saucen (2,6,11) und viel Salat <small>A' B C E J K</small>	„Veg & Chips“ Grillgemüse und Gemüse-Nuggets mit Maiskolben, leckeren Dips (2,6,11), dazu Pommes Frites oder Kartoffelspalten <small>A' B C E J K</small>	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen oder es gibt Essen in der Notbetreuung!
<b>Essen II</b>	Penne mit Tomaten- oder Käsesauce, dazu gebratene Zucchini, Paprika und Aubergine (ohne Käsesauce vegan) <small>A' B C J</small>	<b>Milchreis</b> mit Milch oder mal vegan mit Kokosmilch gekocht-LECKER! dazu Kirschen, Apfelmus (6) und Zimt/Zucker <small>B C</small>	Blumenkohl-Curry-Suppe Cremesuppe mit viel Gemüse und frischem Baguette <small>A' B C J</small>	„Grab a Snack“ Verschiedene vegane Snacks als Überraschungessen -	Wir sehen uns im nächsten Halbjahr ☺
<b>Salat</b>	Blattsalate mit Granatapfel, Dressing (2,6,11) <small>K</small>	Gemüsesticks mit Kräuterquark <small>B C E J</small>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <small>A' B C J</small>	Salat, Dressing (2,6,11) <small>A' B C J</small>	Eure mamas canteen
<b>Obst/Dessert</b>	Himbeer-Joghurt <small>B C</small>	Hausgebackener Rüblikuchen <small>A' B C E J</small>	Frisch gemixte Smoothies (vegan) -	Obst / Dessert -	

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

**Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen**

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 ;-)

**Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden**

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

