



# Speiseplan



16.09. – 20.09.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	„Kumpir“ Große Ofenkartoffel mit Sour Cream, dazu gegrilltes Gemüse, Champignons, Saucen (2,6,11), vielen Beilagen und Salat <i>B C E F J K</i>	„Tag des Gratins“ Verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl <i>A' B C E J</i>	Chicken Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Gemüse und hausgemachten Kartoffelspalten <i>A' B C J L</i>	Wraps zum selber rollen, dazu wahlweise gebratene Hähnchenstreifen, Sojageschnetzeltes, Hirtenkäse, leckere Saucen (2,6,11) und Salat <i>A' B C E J K</i>	Verschieden gefüllte Tortellini mit Tomaten-Orangensauce und Basilikum, dazu Ofengemüse und Käse <i>A' B C E J</i>
<b>Essen II</b>	Süßkartoffelgnocchi mit Spinat-Schmelzkäsesauce, dazu wahlweise gebratene Lachswürfel, Fenchel und Tomatenwürfel <i>A' B C F J</i>	Gemüse „Sweet & Sour“ Chinesische Gemüsepfanne in fruchtiger süß-saurer Sauce, dazu Ananas und Reis (vegan) <i>H J L</i>	Maiskolben in Butter, dazu Sesam-Möhrensticks, Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream <i>B C E J L</i>	Leckere Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette <i>A' B C I J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungessen -
<b>Salat</b>	Gemügesticks mit Kräuterquark <i>B C F J K</i>	Chicoreesalat mit Orange und Joghurt <i>B C</i>	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>A' B C J</i>	Gemüsesalat <i>B C</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Skyr mit Himbeeren und Chia <i>B C</i>	Obstsalat -	Obst -	Frischer Obst-Crumble mit Vanillasauce <i>A' B C E J</i>	Grießbrei mit Himbeermark <i>A' B C E J</i>

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 (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.

© Jörg Wieckenberg 2024