



# Speiseplan

## 04.11. – 08.11.2024



<b>Montag</b>	Gratinierte Cannelloni mit Spinat und Ricottafüllung, dazu fruchtige Tomatensauce, gebratener Fenchel und Pesto <span style="float: right;">A' B C E I' J</span> Alternativ: Pasta mit leckerer Kräutersauce, dazu Brokkoli, gebratene Karotten, geröstete Kerne und Käse <span style="float: right;">A' B C J</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Vanilla-Joghurt mit gerösteten Nüssen <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Dienstag</b>	Griechisches Moussaka mit Rinderhackfleisch oder veganer Linsenbolognese, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce <span style="float: right;">A' B C E J</span> Alternativ: Tomatensuppe mit Schmand, dazu Pesto, Reis und Baguette <span style="float: right;">A' B C J</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst
<b>Mittwoch</b>	<p style="text-align: center;"><b>„Tag des Fingerfood“</b></p> <p style="text-align: center;">Heute tischen wir Euch ein tolles Fingerfood-Bufferet zur Selbstbedienung auf ☺            - Wenn ihr wollt so ganz ohne Besteck...            ... lasst Euch überraschen!</p> <span style="float: right;">A' B C E I' J K</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst / Dessert <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Donnerstag</b>	Zartes Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Butterspätzle oder Reis <span style="float: right;">A' B C J</span> Vegetarisch: Schwäbische Spätzlepfanne mit viel frischem Gemüse und Champignons, dazu Kräuterschmand (ohne Dip vegan) <span style="float: right;">A' B C J</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Freitag</b>	„Fish & Chips“ MSC-Kibbelinge, mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten <span style="float: right;">A' B C E F J K</span> „Vish & Chips“ Veganes Knusperfilet „Fisch vom Feld“ mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten <span style="float: right;">A' B C E F J K</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span>

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 (GRS)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!  
 Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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 ;-)

© Jörg Wieckenberg 2024