



# Speiseplan

## 24.02. - 28.02.2020



<b>Montag</b>	mamas Currywurst (Geflügel oder Veggie) mit leckerer hausgemachter Currysauce (11), Currypulver, Alibi-Gemüse ☺ und Pommes Frites <small>ABCEIJ</small>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <small>ABCEIJK</small>
<b>Dienstag</b>	<b>Gnocchitag</b> Gnocchi-Variationen, auch als Gratin, mit viel Gemüse und leckeren Saucen <small>ABCEIJ</small>	Salat, Dressing (2,6,11) / Karamellpudding mit Fruchtsauce <small>ABCEIJK</small>
<b>Mittwoch</b>	Geschmorter Rinderbraten mit Apfelrotkohl (6,11), dazu Petersilienkartoffeln oder Kartoffelknödel <small>ABCJ</small> Vegetarisch: Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter gratiniert, dazu Erbsen, Möhren oder Rotkohl (11) und Kartoffeln <small>ABCHIJL</small>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <small>ABCEIJK</small>
<b>Donnerstag</b>	MSC-Fischfilet mit Zitrone, dazu winterliches Kohlgemüse, Dip (2,6,11), Champignons und Reis <small>ABCEFJ</small> Vegetarisch: Orientalische Gemüsepfanne, dazu Joghurt-Minzsauce, geröstete Mandeln und Bulgur (ohne Joghurt vegan) <small>ABCHIJL</small>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Kirsch-Bananen Shake <small>ABCEIJK</small>
<b>Freitag</b>	„Pasta Napoli“ Nudeln mit Tomatensauce (vegan), Gemüse, Basilikumpesto und Käse <small>ABCIJ</small> „Spaghetti Alfredo“ Spaghetti mit leckerer Käsesauce, Gemüse, Tomatenwürfeln und Blattpetersilie <small>ABCJ</small>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <small>ABCEIJK</small>

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)

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

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte Küchenteam der mamas canteen wünschen allen Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2020