



Speiseplan

27.03. – 31.03.2023



Montag	Pasta mit Käsesahnesauce, Gemüse und Reibekäse A' B C J Alternativ: Tortellini mit Paprikasahnesauce, dazu getrocknete Tomaten, Ofengemüse, Cashewnüsse und Hirtenkäse A' B C H J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I J K
Dienstag	Putengyros mit Zaziki, Gemüse und Tomatensauce, dazu Reis oder Ofenkartoffeln B C J Vegetarisch: Gemüsegyros mit Soja, dazu Zaziki, Reis und Tomatensauce (ohne Zaziki vegan) B C H J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen A' B C E I J K
Mittwoch	Deftiger Erbseneintopf (nicht Bio) mit Gemüsewürfeln und Petersilie (vegan), dazu Wiener Würstchen (Geflügel oder Veggie) und Baguette A' B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I J K
Donnerstag	Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und Sauce Hollandaise B C E J Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschoten mit Mais, Bohnen und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Bulgur A' B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / „Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce A' B C E I J K
Freitag	MSC Fisch-Burger oder Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Röstzwiebeln, Remoulade ^(2,6,11) , Salate und Kartoffeln oder Kartoffelsalat A' B C E F J K	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A' B C E I J K

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)

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 2023