



Speiseplan

04.03. – 08.03.2024



Montag	<p>Pasta mit Käsesahnesauce, Gemüse und Reibekäse A' B C J</p> <p>Alternativ: Tortellini mit Paprikasahnesauce, dazu getrocknete Tomaten, Ofengemüse, Cashewnüsse und Hirtenkäse A' B C H J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E H J K</p>
Dienstag	<p>Putengyros mit Zaziki, Gemüse und Tomatensauce, dazu Reis oder Ofenkartoffeln B C J</p> <p>Vegetarisch: Gemüsegyros mit Soja, dazu Zaziki, Reis und Tomatensauce (ohne Zaziki vegan) B C H J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen A' B C E H J K</p>
Mittwoch	<p>Frikadelle (Rind) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree A' B C E J K</p> <p>Vegetarisch: Veggie Frikadelle, dazu Sour Cream mit Gemüse und Salzkartoffeln A' B C E J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E H J K</p>
Donnerstag	<p>Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und Schnittlauch B C E J</p> <p>Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschoten mit Mais, Bohnen und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Bulgur A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / „Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce A' B C E H J K</p>
Freitag	<p>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</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A' B C E H J K</p>

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 mammas 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