Speiseplan

04.03. – 08.03.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	**„Penne all´arrabiata“** mit scharfer Tomatensauce oder hausgemachtem roten Pesto, dazu gebratenes Gemüse *A[I] B C I[I] J*	Gyros vom Schwein oder von der Pute mit Zwiebeln, Zaziki und Gemüse-Djuvecreis (Tomatenreis) oder Ofenkartoffeln *A[I] B C J*	**Frikadelle** (Rind/Schwein oder Veggie) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree *A B C E J K*	Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und Schnittlauch *B C E*	MSC Fisch-Burger oder Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Remoulade (2,6,11), Salate und Kartoffeln *A[I] B C E F J K*
Essen II	Gefüllte Pasta mit Paprikasahnesauce, getrockneten Tomaten, Ofengemüse, Cashewnüssen und Hirtenkäse *A[I] B C I[4] J*	Gemüsegyros mit Soja und viel Gemüse dazu Zaziki, Ajvar und Reis (ohne Zaziki vegan) *B C H J*	**Salatbar** Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette *A B C E I J K*	Schupfnudelpfanne mit frischem Gemüse, Champignons, dazu Petersilienpesto und Kräuterschmand (ohne Schmand vegan) *A[I] B C E I[I] J*	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungsessen -
Salat	Gemischter Salat mit Thousand Island-Dressing (2,6,11) *B C E J K*	Griechischer Krautsalat -	Feldsalat mit Croutons *A[I] B C K*	Tomate-Mozzarella mit Basilikum *B C*	Omas Kartoffelsalat (2,6,11) *B C E J*
Obst/Dessert	Heidelbeerquark *B C*	Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen *B C I[x]*	Obst -	„Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce *B C*	Obstsalat -

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)

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

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 ;-)

Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2024