Speiseplan

11.03. – 15.03.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	**Pastabar** (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren vegetarischen Saucen) *A[I] B C E I[I] J*	Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Champignons, Butterspätzle und Salzkartoffeln *.A B C E J*	**Pfannkuchentag** Pfannkuchen mit Apfelmus (6) und Vanillesauce oder mit Grillgemüse, Pesto und Parmesan *A[I]B C E I[I]*	Deftiger Erbseneintopf (nicht Bio) mit Gemüsewürfeln und Petersilie (vegan), dazu Wiener Würstchen (Geflügel oder Veggie) und Vitalbaguette *A[I] J*	Lachsfilet im Ganzen gebraten „Provencale" mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta *B C F J*
Essen II	**Suppe des Tages** Vegane oder vegetarische „Überraschungssuppe", dazu Vollkornbaguette *A[I] B C J*	2 Eier mit leckerer „Frankfurter grüner Sauce" oder Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln *A B C E J K*	Risotto mit grünem Spargel, Erbsen, Süßkartoffeln und Lauch, dazu Parmesan *A[I] B C J*	Gefüllte Paprikaschoten mit Mais, Bohnen und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Bulgur *A[I] B C J*	„Grab a snack" Verschiedene Gerichte als Überraschungsessen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) *A[I] B C E J K*	Omas Wachsbohnensalat *J K*	Lauchsalat mit Ananas *B C E J K*	Rote Bete Salat *B C E J K*	Grüner Salat mit Frenchdressing (2,6,11) *B C E J K*
Obst/Dessert	Buttermilchdessert Rhabarber-Vanilla *B C*	„Roode Grütt" Holsteiner Beerengrütze mit Zimtsahne *B C*	Obst -	Grießbrei mit Erdbeermark *A[I] B C*	Mammas Fruchtjoghurt *B C*

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)

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