



Speiseplan 06.02. – 10.02.2023



Montag	Kaiserschmarrn (auf Wunsch auch ohne Rosinen) mit Mandeln, Zwetschgenröster, Apfelkompott ⁽⁶⁾ und Zimt-Zucker A' B C E II Alternativ: „Überraschungssuppe“ mit Vollkornbaguette A' B C E II J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl A' B C E II J K
Dienstag	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) und Käsesauce überbacken, dazu Tomatensauce A' B C J Vegetarisch: „Lasagne al Forno“ mit Spinat und Hirtenkäse überbacken, dazu Tomatensauce A' B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Obst A' B C E II J K
Mittwoch	Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette A' B C E J Alternativ: Orientalische Cous Cous Pfanne mit Gemüse, Joghurtsauce, Granatapfel und Minze A' B C E J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / mamas Fruchtjoghurt A' B C E II J K
Donnerstag	Geflügel-Köttbullar mit Rahmsauce, Preiselbeeren, Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelrösti A' B C E J Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Dip ^(2,6,11) , dazu eine Gemüseauswahl A' B C E J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies A' B C E II J K
Freitag	MSC-Fischfilet oder veganer „Fisch vom Feld“ aus dem Ofen, dazu Dip, glasiertes Kürbisgemüse oder grünes Erbsenmus, Kartoffelpüree A' B C F J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Cookies A' B C E II 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