



Speiseplan

13.02. – 17.02.2023



| | | |
|-------------------|---|---|
| Montag | Verschieden gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu Ofengemüse und Reibekäse A' B C E J Alternativ: Fusilli mit Spinat-Schmelzkäsesauce, dazu wahlweise gebratene Lachswürfel, Sonnenblumenkerne und Tomatenwürfel A' B C F J | Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Skyr mit Himbeeren und Chia A' B C E I* J K |
| Dienstag | „Tag des Gratin“ Verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl A' B C E J | Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A' B C E I' J K |
| Mittwoch | Chicken Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Gemüse und hausgemachten Kartoffelspalten A' B C E J Vegetarisch: Maiskolben in Butter, dazu Sesam-Möhrensticks, Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream B C J L | Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I* J K |
| Donnerstag | Nudelsuppe mit Buchstabennudeln, viel Gemüse und Petersilie, dazu frisches Vollkornbaguette A' B C J Alternativ: Mildes Curry mit Kichererbsen und viel Gemüse, dazu Sojasprossen, Frühlingslauch, Koriander und Reis H J L | Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I* J K |
| Freitag | „Kumpir“ Knusprige 1/2 Ofenkartoffeln mit Sour Cream, dazu gegrilltes Gemüse, Champignons, Saucen (2,6,11), vielen Beilagen und Salat B C E F I* J K | Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Donuts (2) 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