



Speiseplan 20.03. – 24.03.2023



Montag	<p>Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren vegetarischen Saucen) <i>A' B C E I' J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i></p>
Dienstag	<p>Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Butterspätzle und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i> Vegetarisch: 2 Eier mit leckerer „Frankfurter grüner Sauce“, dazu Blattspinat und Kartoffeln <i>A' B C E J K</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / „Roode Grütt“ Holsteiner Beerengrütze mit Zimtsahne <i>A' B C E I' J K</i></p>
Mittwoch	<p>Pfannkuchentag Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott ⁽⁶⁾, Vanillasauce und Zimt/Zucker <i>A' B C E I' J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i></p>
Donnerstag	<p>Frikadelle (Rind) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree <i>A' B C E J K</i> Vegetarisch: Veggie Frikadelle, dazu Sour Cream mit Gemüse und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Grießbrei mit Erdbeermark <i>A' B C E I' J K</i></p>
Freitag	<p>Lachsfilet im Ganzen gebraten oder Brokkoli-Nuss Ecken, dazu Zitrone, Dip ^(2,6,11) , frisches Gemüse, Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta <i>A' B C F I' J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i></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 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