



# Speiseplan 15.04. – 19.04.2024



<b>Montag</b>	Pasta mit roter Linsenbolognese, dazu Oliven <sup>(8)</sup> , Hirtenkäse und gebratene Zucchini (ohne Hirtenkäse vegan) <sup>A' B C J</sup> Alternativ: Farfalle mit Frischkäsesauce, hausgemachtem Möhrenpesto, Blattpetersilie und Gemüse <sup>A' B C I J</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt <sup>A B C E I J K</sup>
<b>Dienstag</b>	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, Steckrüben-Möhrenstampf, zerlassener Butter und Würfelpotatoes <sup>A' B C E J</sup> Vegetarisch: „Schnitzel vom Feld“ mit Zitrone, dazu Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <sup>A' B C E J</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <sup>A B C E I J K</sup>
<b>Mittwoch</b>	Frühlings-Gemüsepfanne mit Mais und Zuckererbsen, dazu Frühlingsquark und Reis und Pellkartoffeln <sup>B C E J</sup> Alternativ: Italienische Gerstonipfanne (Gerste) mit Grillgemüse und Tomaten, dazu Mozzarella, rotes Pesto und geröstete Mandeln <sup>A' B C E I J</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Obstauswahl <sup>A B C E I J K</sup>
<b>„Dönerstag“</b>	„Mamas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen <sup>(2,6,11)</sup> und viel Salat <sup>A' B C E H I J K</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Hausgemachte Smoothies (vegan) <sup>A B C E I J K</sup>
<b>Freitag</b>	„Fish & Chips“ MSC-Fischnuggets mit leckeren Dips und Gemüse, dazu hausgemachte Kartoffelspalten <sup>A' B C E F J K</sup> Vegetarisch: Gemüsenuggets mit leckeren Dips <sup>(2,6,11)</sup> , dazu Gemüse und Kartoffelspalten <sup>A' B C E J K</sup>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Auswahl an hausgebackenem Kuchen, auch Vollkorn <sup>A B C E I J K</sup>

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 2024