



Speiseplan

30.01. – 03.02.2023



Montag	<p>„Pasta Konfetti“ Nudeln mit bunter Gemüse-Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse <small>A' B C I' J</small></p> <p>Alternativ: „Farfalle Alfredo“ mit Käsesauce, Gemüse, Tomatenwürfeln und Blattpetersilie <small>A' B C I' J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Eis am Stiel (Eis geht immer 😊) <small>A' B C E I' J K</small></p>
Dienstag	<p>„Cordon Bleu“ von der Pute mit Mischgemüse in Rahm, dazu Petersilienkartoffeln <small>A' B C E J</small></p> <p>Vegetarisches Käseschnitzel mit glasierten Schwarzwurzeln, dazu Salzkartoffeln <small>A' B C J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E I' J K</small></p>
Mittwoch	<p>Omas Hühnerfrikassee mit Champignons und Möhrchen, dazu Reis und Zuckererbsen <small>A' B C J</small></p> <p>Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschote mit Mais und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Reis <small>A' B C E J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E I' J K</small></p>
Donnerstag	<p>Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu Schnittlauch und Tomatenwürfel, dazu Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln <small>A' B C E J</small></p> <p>Alternativ: „Überraschungssuppe“ mit Vollkornbaguette <small>A' B C E I' J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Götterspeise Tricolore mit Vanillasauce <small>A' B C E I' J K</small></p>
Freitag	<p>MSC-Seelachsfilet in Eihülle oder gebackenes Gemüse, dazu grüne Bohnen und Reis oder Risotto <small>A' B C E I' J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E I' J K</small></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