



Speiseplan

26.02. – 01.03.2024



Montag	Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu chinesische Bratnudeln oder Reis, viel Gemüse, Sojasauce und Sweet Chilisauce <small>A' H^k J L</small> Alternativ: Gelbes Curry mit viel Gemüse, Kichererbsen, Sojasproussen, Koriander und Reis (vegan) <small>H^k J L</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / mamas Joghurtspeise mit Mango <small>A' B C E^k J K</small>
Dienstag	„Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Gemüsewürfeln, Tomaten und Reibekäse <small>A' B C J</small> Vegetarisch: Ravioli mit grünem Spargel, Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan <small>A' B C E^k J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / gemischte Obstplatten <small>A' B C E^k J K</small>
Mittwoch	Kartoffelpuffer „süß oder salzig“ mit Apfelmus <small>(6)</small> und Preiselbeeren oder mit Gemüse, Sour Cream, Parmesan und Pesto <small>A' B C E^k J</small> Überraschungssuppe Als Alternative gibt es eine leckere vegetarische Suppe, dazu Baguette <small>A' B C J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E^k J K</small>
Donnerstag	Zart geschmorter Rinderbraten mit Apfelrotkohl <small>(11)</small> , dazu Petersilienkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter <small>A' B C J</small> Vegetarisch: Süßkartoffeln und Sellerie mit Haselnussbutter gratiniert, dazu Erbsen, Möhren und Kartoffeln <small>A' B C^k J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Frischkäsecreme mti Erdbeermark <small>A' B C E^k J K</small>
Freitag	MSC-Fischstäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar <small>(2,6,11)</small> , Buttererbsengemüse und Kartoffelpüree <small>A' B C E F J</small> Vegetarisch: Gemüsestäbchen mit Sauce Tatar <small>(2,6,11)</small> , Gemüse und Salzkartoffeln <small>A' B C E J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E^k J K</small>

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