



Speiseplan

23.09. – 27.09.2024



Tag der Schulverpflegung	Veganes cremiges Kartoffelgratin, dazu eine große Gemüseauswahl A' B C J Alternativ: Pasta Mista (Verschiedene Nudelsorten, dazu Gemüse, leckere Saucen, hausgemachtes Pesto und Käse) A' B C E β J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Erdbeer-Joghurt A B C E I J K
Dienstag	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette A' B C J Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette A' B C H J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A B C E I J K
Mittwoch	MSC-Backfisch mit Sauce Hollandaise, dazu frischer Blumenkohl und Kartoffelpüree A' B C E F J Vegetarisch: Blumenkohl-Käsemedaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Salzkartoffeln A' B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / hausgebackener Kuchen A B C E I J K
Donnerstag	Nudelaufbau mit Gouda gratiniert, dazu eine große Gemüseauswahl und Petersiliensauce oder Tomatensauce A' B C E J Alternativ: Eier in milder Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln B C E J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Freitag	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen z.B. Salami, Hawaii, Margherita, Verdura... zum selber zusammenstellen A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst 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 2024