



Speiseplan

22.04. – 26.04.2024



Montag	<p>Gratinierte Cannelloni mit Ricotta und Spinat gefüllt, dazu fruchtige Tomatensauce, Gemüse und Käse A' B C J</p> <p>Alternativ: Pasta mit hausgemachtem Rucolapesto, dazu gebratener Spargel, Kirschtomaten, Ofengemüse und Käse A' B C I J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Dienstag	<p>Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Zwiebeljus, Sauerkraut oder Karottengemüse, dazu Aligot (hausgemachtes Käse-Kartoffelpüree) B C E H J</p> <p>Alternativ: Frische Spargelcremesuppe mit Spargelstücken, dazu Reis und Vollkornbaguette A' B C I'</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Smoothies A B C E I J K</p>
Mittwoch	<p style="text-align: center;">Pizzatag</p> <p>Verschiedene Pizzen wie z.B. Salami, Hawaii, Margerita, Spinaci, Verdura, uvm. zum selber zusammenstellen A' B C I</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl A B C E I J K</p>
Donnerstag	<p>Blumenkohl-Brokkoligratin mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln A' B C I</p> <p>Alternativ: Türkischer Bulgur mit Tomate, gebratenem Gemüse, Cacik und Fladenbrot (ohne Cacik vegan) A' B C J L</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Quark mit frischen Erdbeeren A B C E I J K</p>
Freitag	<p>MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu grüne Bohnen und Reis A' B C E F</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Götterspeise mit Vanillasauce A B C E I J K</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 (GRS)

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