



Speiseplan



30.01. – 03.02.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Penne Konfetti“ mit bunter Gemüse-Tomatensauce, dazu Gemüse, Pesto und Käse <i>A' B C I' J</i>	„Cordon Bleu“ von der Pute mit Mischgemüse in Rahm, dazu Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i>	Omas Hühnerfrikassee mit Champignons und Möhrchen, dazu Reis und Zuckererbsen <i>A' B C J</i>	Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu wahlweise frische Kräuter und Tomatenwürfel und Rösti oder Kartoffeln <i>A' B C E J</i>	MSC-Seelachsfilet in Eihülle oder gebackene Auberginen, dazu Zitrone, Tomatensauce, grüne Bohnen und Reis oder Risotto <i>A' B C E F J</i>
Essen II	„Pasta Alfredo“ mit Käsesauce, dazu Tomatenwürfel und Blattpetersilie <i>A' B C J</i>	Vegetarisches Käseschnitzel mit glasierten Schwarzwurzeln, dazu Petersilienkartoffeln <i>A' B C J</i>	Indisches Rote Linsen Dal mit Kokosmilch, Ingwer und Tomaten, dazu Joghurt, Sesam, Koriander und Reis (ohne Joghurt vegan) <i>B C H J L</i>	Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Baguette (vegan) <i>J K</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -
Salat	Kirschtomaten mit Minimozzarella, Basilikum <i>B C K</i>	Gemischter Salat mit French Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Mais-Paprikasalat mit Frühlingslauch <i>J K</i>	Rohkostsalate, Dressing (2,6,11) -	Feldsalat mit Kartoffeldressing <i>B C J K</i>
Obst/Dessert	Eis geht immer 😊 <i>B C E K</i>	Kirsch-Vanillaquark <i>B C</i>	Obstauswahl -	Götterspeise Tricolore mit Vanillasauce <i>B C</i>	Nougatpudding mit Fruchtmarmelade <i>B C I 2</i>

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)
Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

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 ;-)

Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2023