



Speiseplan



23.09. – 27.09.2024	Tag der Schulverpflegung	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Veganes cremiges Kartoffelgratin, dazu eine große Gemüseauswahl <i>A' B C J</i>	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, Koriander, dazu Reis und Baguette <i>A' B C H J</i>	MSC-Fischfilet mit Sauce Hollandaise, dazu frischer Blumenkohl und Salzkartoffeln <i>A' B C E F J</i>	Nudelauflauf mit Gouda gratiniert, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <i>A' B C E J</i>	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen Salami, Hawaii, Margherita, Verdura, usw. zum selber zusammenstellen <i>A' B C F J</i>
Essen II	Pasta Mista (Verschiedene Nudelsorten, dazu Gemüse, leckere Saucen, hausgemachtes Pesto und Käse) <i>A' B C E B J</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A' B C E J K</i>	Blumenkohl-Käse Medaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>A' B C E J</i>	Eier in Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>B C E J K</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C K</i>	Mexikanischer Salat mit Koriander -	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>B C J K</i>	Apfel-Möhren Rohkost -	Salat mit Frenchdressing (2,6,11) <i>B C J K</i>
Obst/Dessert	Erdbeer-Joghurt <i>B C</i>	Obstsalat -	Hausgebackener Kuchen <i>A B C E I</i>	Obst -	Dessert -

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)

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 2024