



Speiseplan



20.03. – 24.03.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren vegetarischen Saucen) <i>A' B C E I' J</i>	Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Champignons, Butterspätzle und Salzkartoffeln <i>A B C E J</i>	Pfannkuchentag Pfannkuchen mit Zimt/Zucker, Apfelmus ⁽⁶⁾ und Vanillesauce oder mit Grillgemüse, Pesto und Parmesan <i>A' B C E I'</i>	Frikadelle (Rind oder Veggie) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree <i>A B C E J K</i>	Lachsfilet im Ganzen gebraten „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta <i>B C F J</i>
Essen II	Suppe des Tages Vegane oder vegetarische „Überraschungssuppe“, dazu Vollkornbaguette <i>A' B C J</i>	2 Eier mit leckerer „Frankfurter grüner Sauce“ oder Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>A B C E J K</i>	Risotto mit grünem Spargel, Erbsen, Süßkartoffeln und Lauch, dazu Parmesan <i>A' B C J</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings ^(2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A B C E I J K</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungssessen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing ^(2,6,11) <i>A' B C E J K</i>	Omas Wachsbohnsalat <i>J K</i>	Lauchsalat mit Ananas <i>B C E J K</i>	Rote Bete Salat <i>B C E J K</i>	Grüner Salat mit Frenchdressing ^(2,6,11) <i>B C E J K</i>
Obst/Dessert	Buttermilchdessert Rhabarber-Vanilla <i>B C</i>	„Roode Grüt“ Holsteiner Beerengrütze mit Zimtsahne <i>B C</i>	Obst -	Grießbrei mit Erdbeermark <i>A' B C</i>	Mamas Fruchtjoghurt <i>B C</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbsen, 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