



# Speiseplan



| 09.09. – 13.09.2024 | Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Essen I</b>      | „Penne Napoli“ mit fruchtiger Tomatensauce, dazu gebratenes Gemüse, Pesto und Käse <small>A' B C J</small> | Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Erbsen und Möhren, dazu Petersilienkartoffeln <small>A' B C J</small> | „ <b>Burger Day</b> “ Rind, Veggie oder Vegan zum selber bauen mit vielen Beilagen, Saucen, Salat und Kartoffelspalten <small>A' B C E J</small>                                   | Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu wahlweise frische Kräuter und Tomatenwürfel, Kartoffelrösti <small>A' B C E J</small> | Lachsfilet „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Reis oder Polenta <small>B C F J</small> |
| <b>Essen II</b>     | „Pasta Alfredo“ mit Käsesauce, dazu Tomatenwürfel und Blattpetersilie <small>A' B C J</small>              | Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat <small>B C E J</small>           | „ <b>mamas Bowl Bar</b> “ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, Beilagen, Saucen und Toppings <small>A' B C E K J K L</small> | Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Reis und Baguette (vegan) <small>H J</small>                       | „Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -   |
| <b>Salat</b>        | Tomate-Mozzarella mit Basilikum <small>B C K</small>   | Gemischter Salat mit Sylter Dressing <small>B C J K</small>  | Cole Slaw-Salat <small>B C J K</small>   | Hirtenkäsesalat <small>B C J</small>   | Feldsalat mit Kartoffeldressing <small>B C J K</small>   |
| <b>Obst/Dessert</b> | Eis geht immer <small>B C E I I-9</small>  | Kirschquark <small>B C</small>   | Obst -   | Rote Grütze mit Vanillasauce <small>B C</small>  | Bananen-Shake <small>B C</small>   |

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 2024