



# Speiseplan

## 23.09. – 27.09.2024



<b>Tag der Schulverpflegung</b>	Veganes cremiges Kartoffelgratin, dazu eine große Gemüseauswahl Alternativ: <b>Pasta Mista</b> (Verschiedene Nudelsorten, dazu Gemüse, leckere Saucen, hausgemachtes Pesto und Käse)	<i>A' B C J</i> <i>A' B C E β J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Erdbeer-Joghurt	<i>A B C E I J K</i>
<b>Dienstag</b>	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette	<i>A' B C J</i> <i>A' B C H J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat	<i>A B C E I J K</i>
<b>Mittwoch</b>	MSC-Backfisch mit Sauce Hollandaise, dazu frischer Blumenkohl und Kartoffelpüree Vegetarisch: Blumenkohl-Käsemedaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Salzkartoffeln	<i>A' B C E F J</i> <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / hausgebackener Kuchen	<i>A B C E I J K</i>
<b>Donnerstag</b>	Nudelaufbau mit Gouda gratiniert, dazu eine große Gemüseauswahl und Petersiliensauce oder Tomatensauce Alternativ: Eier in milder Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln	<i>A' B C E J</i> <i>B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	<i>A B C E I J K</i>
<b>Freitag</b>	<b>„Pizzatag“</b> Verschiedene Pizzen z.B. Salami, Hawaii, Margherita, Verdura... zum selber zusammenstellen	<i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	<i>A B C E I J K</i>

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)

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