



# Speiseplan 19.02. – 23.02.2024



<b>Montag</b>	Verschieden gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu Ofengemüse und Reibekäse <span style="float: right;">A' B C E J</span> Alternativ: Fusilli mit Spinat-Schmelzkäsesauce, dazu wahlweise gebratene Lachswürfel, Sonnenblumenkerne und Tomatenwürfel <span style="float: right;">A' B C F J</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Skyr mit Himbeeren und Chia <span style="float: right;">A' B C E I* J K</span>
<b>Dienstag</b>	<b>„Tag des Gratins“</b> Verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl <span style="float: right;">A' B C E J</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <span style="float: right;">A' B C E I* J K</span>
<b>Mittwoch</b>	Chicken Nuggets mit leckeren Dips (2,6,11), Gemüse und hausgemachten Kartoffelspalten <span style="float: right;">A' B C E J</span> Vegetarisch: Maiskolben in Butter, dazu Sesam-Möhrensticks, Gemüse, Salzkartoffeln und Sour Cream <span style="float: right;">B C J L</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' B C E I* J K</span>
<b>Donnerstag</b>	Nudelsuppe mit Buchstabennudeln, viel Gemüse und Petersilie, dazu frisches Mehrkornbaguette <span style="float: right;">A' B C J</span> Alternativ: Omas Linseneintopf mit Gemüsewürfeln und Kartoffeln, dazu Petersilie und frisches Baguette (vegan) <span style="float: right;">A' J</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' B C E I* J K</span>
<b>Freitag</b>	„Kumpir“ Knusprige 1/2 Ofenkartoffeln mit Sour Cream, dazu gegrilltes Gemüse, Champignons, Saucen (2,6,11), vielen Beilagen und Salat <span style="float: right;">B C E F I* J K</span>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Grießbrei mit Himbeermark <span style="float: right;">A' B C E I* J K</span>

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