



Speiseplan



09.09. – 13.09.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„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>	„Burger Day“ 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>
Essen II	„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>	„mammas Bowl Bar“ Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus leckeren Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, vielen 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 Überraschungssessen -
Salat	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>
Obst/Dessert	Eis geht immer <small>B C E 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, Milchrreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-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 mammas 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