



Speiseplan

20.02. – 24.02.2023



Rosenmontag	mammas Currywurst (Geflügel oder Veggie) mit leckerer hausgemachter Currysauce, Currypulver, „Alibi-Gemüse“ und Backofen Pommes <i>BCEJK</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' BCEJK</i>
Dienstag	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ <i>A' BCEJK</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Erdbeer-Vanilla Quarkspeise <i>A' BCEJK</i>
Mittwoch	„Zürcher Geschnetzeltes“ von der Pute in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli und Spätzle Gratinierte Käsespätzle mit Emmentaler, Röstzwiebeln und Schnittlauchsauce, dazu Gemüse <i>A' BCII'J</i> <i>A' BCII'J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' BCEJK</i>
Donnerstag	MSC-Fischfilet mit Zitrone, dazu winterliches Kohlgemüse, Dip (2,6,11), Champignons und Reis Vegetarisch: Orientalische Gemüsepfanne, dazu Joghurt-Minzsauce, geröstete Mandeln und Bulgur (ohne Joghurt vegan) <i>A' BCEFJ</i> <i>A' BCHI'JL</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Kirsch-Bananen Shake <i>A' BCEJK</i>
Freitag	„Pastabar“ (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen) <i>A' BCEJ</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Hausgebackener Kuchen <i>A' BCEJK</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 2023