



# Speiseplan

## 09.09. – 13.09.2024



<b>Montag</b>	<p><b>„Penne Napoli“</b> mit fruchtiger Tomatensauce, gebratenes Gemüse, Basilikumpesto und Käse            Alternativ: <b>„Pasta Alfredo“</b> mit Käsesauce, dazu Gemüse, Tomatenwürfel und Blattpetersilie</p> <p style="text-align: right;">A<sup>1</sup> B C <sup>β</sup> J A<sup>1</sup> B C J</p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /            Knabbergemüse /            Eis geht immer <sup>(2)</sup></p> <p style="text-align: right;">A B C E I J K</p>
<b>Dienstag</b>	<p>Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Erbsen und Möhren, dazu Petersilienkartoffeln            Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat</p> <p style="text-align: right;">A<sup>1</sup> B C J B C E J K</p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /            Knabbergemüse /            Obst</p> <p style="text-align: right;">A B C E I J K</p>
<b>Mittwoch</b>	<p><b>„Burger Day“</b> Burger (Rind, Veggie oder Vegan) zum selber bauen mit vielen Beilagen, Saucen, Salat und Kartoffelspalten  <b>„mamas Bowl Bar“</b> Stellt Euch eure eigene leckere Bowl zusammen und wählt aus leckeren Salaten, Gemüse, Linsen, Reis, Beilagen, Saucen und Toppings</p> <p style="text-align: right;">A<sup>1</sup> B C E J A<sup>1</sup> B C E <sup>β</sup> J K L</p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /            Knabbergemüse /            Obst</p> <p style="text-align: right;">A B C E I J K</p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Rahmspinat, dazu frisches Rührei und wahlweise frische Kräuter und Tomatenwürfel, Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln            Alternativ: Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Reis und Baguette (vegan)</p> <p style="text-align: right;">A<sup>1</sup> B C E J</p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /            Knabbergemüse /            Rote Grütze mit Vanillasauce</p> <p style="text-align: right;">A B C E I J K</p>
<b>Freitag</b>	<p>Lachsfilet „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Reis oder Polenta            Vegetarisch: Kartoffelgnocchi mit Brokkoli-Gemüse, Tomatensauce und Gouda</p> <p style="text-align: right;">B C F J A<sup>1</sup> B C E J</p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /            Knabbergemüse /            Obst</p> <p style="text-align: right;">A B C E I J K</p>

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 (GRS)

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