



Speiseplan



04.11. – 08.11.2024	Montag	Dienstag	„Lust auf Zukunft...?“	Donnerstag	Freitag
Essen I	Gratinierte Cannelloni mit Spinat und Ricotta-füllung, dazu fruchtige Tomaten-Orangensauce, gebratener Fenchel und Pesto <i>A' B C E I I' J</i>	Griechisches Moussaka mit Rinderhack oder vegetarisch mit roten Linsen, Kartoffelscheiben, Auberginen und Käse gratiniert, dazu Tomatensauce <i>A' B C E J</i>	Deftiger Wirsingepotopf aus dem Alten Land mit Gemüse, Kartoffelwürfeln und Petersilie, dazu Landbrot (vegan) <i>A' J</i>	Zartes Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort oder veganes Erdapfelgulasch, dazu Gemüse, Butterspätzle oder Reis <i>A' B C J</i>	„Fish oder Vish & Chips“ MSC-Nuggets oder veganer Fisch vom Feld, mit Limettendip, dazu Salat und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A' B C E F J K</i>
Essen II	Pasta mit leckerer Kräutersauce, dazu Brokkoli, gebratene Karotten und geröstete Kerne <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -	Verschiedene Curry-Spezialitäten von „mild bis hot“, dazu viel Gemüse, Kokosmilch, Koriander und Tofu, dazu Reis (vegan) <i>A' H J L</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammensetzen, dazu Baguette <i>A' B C E J K</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Tomaten-Gurkensalat mit Frühlingslauch und Koriander -	Salate aus der Region (vegan), Dressing (2,6,11) <i>I J K</i>	Griechischer Bohnensalat mit Tomate <i>B C J K</i>	Rahmgurkensalat mit Dill <i>B C E J</i>	Blattsalate mit Sauce Vinaigrette <i>J K</i>
Obst/Dessert	Vanilla-Joghurt mit gerösteten Nüssen <i>B C K</i>	Obstsalat -	Obst aus der Region auch vegan 😊	Hausgebackener Kuchen <i>A' B C E K</i>	Obst Variation -

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)
Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

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 ;-)

Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.



© Jörg Wieckenberg 2024