



# Speiseplan

## 25.04. – 29.04.2022



<b>Montag</b>	Gratinierte Cannelloni mit Ricotta und Spinat gefüllt, dazu fruchtige Tomatensauce, Gemüse und Käse <span style="float: right;">A B C J</span> Alternativ: Pasta mit hausgemachtem Rucolapesto, dazu gebratener frischer Spargel, Kirschtomaten, Ofengemüse und Käse <span style="float: right;">A B C I J</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Dienstag</b>	Rinder- oder Veggie Bratwurst mit Zwiebeljus, Sauerkraut oder Karottengemüse, dazu <b>Aligot</b> (hausgemachtes Käse-Kartoffelpüree) <span style="float: right;">B C E H J</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / hausgemachte Smoothies <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Mittwoch</b>	<b>Pizzatag</b> Verschiedene Pizzen wie z.B. Salami, Hawaii, Margerita, Verdura, uvm. zum selber zusammenstellen <span style="float: right;">A B C I</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Donnerstag</b>	Blumenkohl-Brokkoligratin mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <span style="float: right;">A B C I</span> Alternativ: Türkischer Bulgur mit Tomate, gebratenem Gemüse, Cacik und Fladenbrot (ohne Cacik vegan) <span style="float: right;">A B C J L</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Cookies <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Freitag</b>	MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu grüne Bohnen und Reis <span style="float: right;">A B C E F</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Götterspeise mit Vanillasauce <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 2022