



Speiseplan

02.05. – 06.05.2022



Montag	<p>Leckere Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette ABCJ</p> <p>Alternativ: "mamas Bowl Bar" Leckere Salate, Gemüse, Linsen, Reis, Saucen und Toppings ABCEIJKL</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ABCEIJK</p>
Dienstag	<p>Hühnerfrikassee oder Gemüsefrikassee, dazu frischer Spargel, Champignons und Risi Bisi (Reis mit Erbsen) ABCJ</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Grießbrei mit Himbeersauce ABCEIJK</p>
Mittwoch	<p>„Hot Dogs“</p> <p>Geflügel oder vegetarisch zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen ^(2,6,11), Beilagen und eine große Salatauswahl ABCEHIJK</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl ABCEIJK</p>
Donnerstag	<p>Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) ABCEIJ</p> <p>Alternativ: Tortelloni mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse und Käse ABCIJ</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ABCEIJK</p>
Freitag	<p>MSC-Schellfisch in Cornflakespanade oder Gemüsefrikadelle mit Zitrone, Dip ^(2,6,11), Gemüseauswahl, Petersilie und Salzkartoffeln ABCEFJK</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Hausgebackener Kuchen ABCEIJK</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 (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