



# Speiseplan 13.05. – 17.05.2024



<b>Montag</b>	„MSC-Fisch-Nuggets (Seelachs) oder Gemüse-Gouda Stäbchen mit Cocktailsauce, Gemüseauswahl und Kartoffelspalten <small>A' B C E F J</small> Alternativ: Überraschungssuppe mit Mehrkornbaguette <small>A' B C J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Eis am Stiel (Eis geht immer 😊) <small>A B C E I J K</small>
<b>Dienstag</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen) <small>A' B C E I J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Smoothies und Shakes <small>A B C E I J K</small>
<b>Mittwoch</b>	Glacierte Putenbrust mit Bratenjus, dazu Blumenkohl“ polnisch“ und Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <small>A' B C E J</small> Vegetarisch: Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, Spargelgemüse und Kartoffeln <small>A' B C E I J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A B C E I J K</small>
<b>Donnerstag</b>	<b>Kartoffeltag</b> Viele leckere Gerichte rund um die beliebte <b>deutsche</b> Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen 😊 <small>A' B C E J K L</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A B C E I J K</small>
<b>Freitag</b>	Überbackene Baguettes mit Tomate, Mozzarella, uvm., dazu Salatvariationen, Dips <small>(2,6,11)</small> , Gemüse, Kresse und vielen Beilagen <small>A' B C E I J K</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Mandarin- Vanillaquarkdessert <small>A B C E I J K</small>

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 2024