



# Speiseplan



15.04. – 19.04.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	„Dönerstag“	Freitag
<b>Essen I</b>	Spaghetti mit Linsenbolognese, dazu Oliven (e), Hirtenkäse und gebratene Zucchini (ohne Hirtenkäse vegan) <small>A<sup>1</sup> B C J</small>	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu Steckrüben-Möhrenstampf, Zwiebeln und Würfelpotterl <small>A<sup>1</sup> B C J</small>	Frühlings-Gemüsepfanne mit Kohlrabi, Champignons und Zuckererbsen, dazu Frühlingsquark und Reis oder Pellkartoffeln <small>B C J</small>	„Mamas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen <sup>(2,6,11)</sup> und viel Salat <small>A<sup>1</sup> B C E H J K</small>	„Fish & Chips“ MSC-Fisch- oder vegetarische Nuggets mit leckeren Dips, dazu Gemüse und Kartoffelspalten <small>A<sup>1</sup> B C E F J</small>
<b>Essen II</b>	Penne mit Frischkäsesauce, hausgemachtem Möhrenpesto, Blatt-petersilie und Gemüse <small>A<sup>1</sup> B C J</small>	Vegetarisches „Schnitzel vom Feld“ mit Zitrone, dazu Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <small>A<sup>1</sup> B C J</small>	Italienische Gerstentopf (Gerste) mit Grillgemüse und Tomaten, dazu Mozzarella, rotes Pesto und geröstete Mandeln <small>A<sup>3</sup> B C E J</small>	Mexikanischer Bohneneintopf, dazu Sambal Oelek, Koriander, Reis und frisches Fladenbrot <small>A<sup>1</sup> B C J</small>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
<b>Salat</b>	Gemischter Salat mit Italian Dressing <small>K</small>	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss <small>B C E J</small>	Gemüsesticks mit Kräuterquark <small>B C E J</small>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <small>A<sup>1</sup> B C J</small>	Endiviensalat mit Sylter Dressing <sup>(2,6,11)</sup> <small>B C J K</small>
<b>Obst/Dessert</b>	Himbeer-Joghurt <small>B C</small>	Obst -	Schokopudding mit Vanillasauce <small>B C</small>	Hausgemachte Smoothies <small>B C</small>	Auswahl aus hausgeb. Kuchen <small>A<sup>1</sup> B C E I</small>

H-Milch, Reis, Milcreis, 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