



Speiseplan

05.06. – 09.06.2023



Montag	Kaiserschmarrn (auch ohne Rosinen ☺) mit Mandeln, Zwetschgenröster, Apfelkompott (6) und Zimt-Zucker ^{A' B C E I'} „Überraschung“ Für diejenigen, die nicht so gern Kaiserschmarrn essen wie wir gibt es an diesem Tag auch die eine oder eine leckere Alternative -	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl ^{A' B C E I'-9 J K}
Dienstag	Geflügel-Köttbullar oder vegetarische Bällchen, dazu Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti ^{A' B C E H J} Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen und Mais-Lauch Rösti mit Kräuterquark und Gemüseauswahl, dazu Reis ^{A' B C J}	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / hausgemachte Smoothies ^{A' B C E I'-9 J K}
Mittwoch	„Phad Thai“ Thailändische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Sojasprossen, Koriander, gehackten Cashews und Limette (vegan) ^{A' H I' J L} Alternativ: Bauernfrühstück Röstkartoffeln mit Rührei gebraten, dazu Sour Cream, Kirschtomaten, Mais, Gewürzgurke und Rote Bete ^{B C E J K}	Salat, Dressing (2,6,11) / Vanillapudding mit frischen Erdbeeren ^{A' B C E I'-9 J K}
Donnerstag	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) oder vegetarisch mit Käse und Bechamel überbacken, dazu Tomatensauce ^{A' B C J} Alternativ: Pasta mit Gorgonzolasauce, Kürbiskernen, Birne und gebratenen Champignons ^{A' B C J}	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{A' B C E I'-9 J K}
Freitag	MSC-Fischfilet „natur“ oder gratiniertes Gemüse aus dem Ofen, dazu Sauce Hollandaise, frischer Spargel oder grünes Erbsenpüree und Salzkartoffeln ^{B C E F J}	Salat, Dressing (2,6,11) / Hausgebackener Kuchen ^{A' B C E I'-9 J K}

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 2023