



Speiseplan

17.06. – 21.06.2024



Montag	Spaghetti mit milder Tomatensauce, dazu gebratene Paprika, frischer Basilikum und Mozzarella <small>A' B C J</small> Vegetarisch: Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <small>A' B C II-4</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Eis geht immer 😊 <small>A' B C E II-9 J K</small>
Fussball EM	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Soja, Bohnen, Tomaten, und Mais, dazu Schmand, Koriander, Reis und Baguette <small>A' B C H J</small> Türkische Meze Kleine Vorspeisenauswahl mit Schafskäse, Hummus (Kichererbsencreme), dazu Fladenbrot <small>A' B C E I J K</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Georgischer versunkener Kirschkuchen <small>A' B C E II-9 J K</small>
Fussball EM	Ungarisches Paprikagulasch mit Maccaroni oder Reis <small>A' B C E F J</small> Vegetarisch: Deutscher Spargel „gestovt“, dazu Blumenkohl-Käsebratling mit Dip, Salzkartoffeln <small>A' B C E II-4 J K</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E II-9 J K</small>
Donnerstag	Tag des Gratin Verschiedene leckere Gratin unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <small>A' B C E J L</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Shakes/Smoothies <small>A' B C E II-9 J K</small>
Freitag	Eier in milder Senfsauce, dazu Stampfkartoffeln oder Cous Cous Pfanne mit Gemüse, dazu Gemüse-Teigtaschen, Chilibrot, Joghurtsauce und frische Minze <small>A' B C E I J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E II-9 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