



Speiseplan



13.06. – 17.06.2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Kumpir“ Große Ofenkartoffeln mit vielen Beilagen, gebratenem Gemüse, hausgemachter Sour Cream und Salatbeilage <i>BCEJK</i>	Chicken Nuggets oder Gemüse Nuggets, dazu leckere Dips ^(2,6,11) , Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A'BCJ</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' BCEI¹⁻⁴J</i>	Große oder kleine Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu Sweet Chili Sauce, Wokgemüse, Sojasprossen, Koriander und Reis <i>A' B C H J L</i>	Solidaritätstag „Aktion bezahlbares Schulessen“
Essen II	Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder gelber Currysauce, dazu wahlweise gebratenen Tofu und Mandelreis (vegan) <i>H I I J L</i>	Mercimek Türkische passierte rote Linsensuppe mit Gemüse und Kartoffeln, dazu frisches Baguette (vegan) <i>A' J</i>	„Mac & Cheese“ Cremiger Maccaroni-Auflauf mit viel Käsesauce überbacken, dazu Gemüse und Tomaten-Basilikumsauce <i>A B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen	Heute gibt es Pizza!
Salat	Salat mit Ingwer-Honig Sesamdressing <i>H L</i>	Blattsalate, Dressing ^(2,6,11) <i>B C E J K</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Parmesandressing <i>B C E J K</i>	Türkischer Hirtensalat mit Dill <i>B C J K</i>	dazu Knabberzeug
Obst/Dessert	Nougatpudding mit Vanillasauce <i>B C P</i>	Obst	Erdbeer-Vanilla Quarkspeise <i>B C</i>	Kirsch-Bananen Shake <i>B C</i>	und Obst

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-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 2022