



Speiseplan



20.06. – 24.06.2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Spaghetti mit gebratener Sucuk (türkische Rinderwurst), Paprika, Tomatensauce, einem Hauch Chili, dazu Gemüse und geriebener Käse <i>A' B C J</i>	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, Koriander, dazu Reis und Baguette <i>A' B C H J</i>	MSC-Fischstäbchen, dazu hausgemachte Sauce Tatar (2,6,11), frischer Spargel oder Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln <i>A' B C E F J K</i>	Tag des Gratins verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <i>A' B C E J</i>	Cous Cous Pfanne mit Gemüse, dazu Samosas (indische Teigtaschen) Chilidip, Joghurtsauce, geröstete Mandeln und frische Minze (ohne Joghurt vegan) <i>A' B C I' J</i>
Essen II	Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>A' B C I' 4 J</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A' B C E J K</i>	Blumenkohl-Käse und Rote Bete-Amaranth Teigtaschen mit Dip, dazu Gemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree <i>A' B C E I' 4 J K</i>	Graupenrisotto mit zweierlei Spargel und Zuckerschoten, dazu Parmesan <i>A' B C J</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C</i>	Mexikanischer Salat mit Koriander -	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>B C J K</i>	Hummus (vegane Kicherbsencreme) <i>L</i>	Gerstoni Salat mit Blattpetersilie und Hirtenkäse <i>A³ B C J</i>
Obst/Dessert	Eis geht immer 😊 <i>B C</i>	Obst -	Cheesekadedessert mit Erdbeersauce <i>B C</i>	Vanilla-Joghurt <i>B C</i>	Hausgebackener Kuchen <i>A B C E I' 4</i>

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

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, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



© Jörg Wieckenberg 2022