



# Speiseplan

## 12.06. – 16.06.2023



<b>Montag</b>	<p>„Kumpir“ Große Ofenkartoffeln mit vielen Beilagen, gebratenem Gemüse, Sour Cream und Salatbeilage <span style="float: right;">B C E J K</span>            Alternativ: Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder Currysauce, dazu wahlweise Tofu, geröstete Mandeln und Reis (vegan) <span style="float: right;">H I J L</span></p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' B C E I I-9 J K</span></p>
<b>Dienstag</b>	<p>Chicken Nuggets oder Gemüse Nuggets, dazu leckere Dips (2,6,11), Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten <span style="float: right;">A' B C E I I J K</span>            Alternativ: <b>Mercimek</b> Türkische passierte rote Linsensuppe mit Gemüse und Kartoffeln, dazu frisches Baguette (vegan) <span style="float: right;">A' J</span></p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' B C E I I-9 J K</span></p>
<b>Mittwoch</b>	<p style="text-align: center;"><b>Pastabar</b>            (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <span style="float: right;">A' B C E I I-4 J</span></p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Erdbeer-Vanillaquark <span style="float: right;">A' B C E I I-9 J K</span></p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Mini Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu Sweet Chili Sauce, Wokgemüse, Sojasprossen, Koriander und Reis <span style="float: right;">A' B C H J L</span>            Alternativ: <b>„Gerstoni-Risotto“</b> Risotto mit Gerste, dazu frischer weißer und grüner Spargel, Erbsen Rucola und Parmesan <span style="float: right;">A' B C J</span></p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Kirsch-Bananen Shake <span style="float: right;">A' B C E I I-9 J K</span></p>
<b>Freitag</b>	<p>MSC-Seehechtfilet mit Dillsauce oder Hummersauce, dazu eine Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <span style="float: right;">A' B C F J</span>            Alternativ: Gemüsefrikadellen, dazu Dip, Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <span style="float: right;">A' B C E J</span></p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Milchreis mit Kirschgrütze und Zimt/Zucker <span style="float: right;">A' B C E I I-9 J K</span></p>

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