



Speiseplan

03.06. – 07.06.2024



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