



Speiseplan „Aus aller Welt“



22.05. – 26.05.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Italien (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E I J</i>	„Lahmacun“ Türkische Pizza zum selber rollen mit Rinderhackfleisch oder vegetarisch, dazu viel Salat leckere Saucen (2,6,11) <i>A' B C E J K</i>	„Zürcher Geschnetzeltes“ von der Pute in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli, dazu Spätzle oder Reis <i>A' B C J</i>	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte deutsche Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ <i>A' B C E J K</i>	Holländische Kibbelinge MSC Fisch- oder Gemüse Nuggets, dazu Remoulade, Gemüse, Kartoffelpüree oder Kartoffeln <i>A' B C E F J K</i>
Essen II	„Griechisches Moussaka-Veggie Style“ mit roten Linsen, gebratenen Auberginen, Kartoffelscheiben und Käse überbacken, Tomatensauce <i>B C E J</i>	„Garbanzos“ Kanarischer Kichererbseneintopf mit Paprika, Kartoffeln und Tomate, frisches Baguette (vegan) <i>A' J</i>	„Allgäuer Käsespätzle“ Gratinierte Spätzle mit Rahmsauce und Emmentaler überbacken, dazu Röstzwiebeln und eine Gemüseauswahl <i>A' B C J</i>	Mexikanische Fajitas zum selber befüllen“ mit Bohnenmus, Paprika-Chilidip. Reis, Koriander, Mais, Limettenschmand, Ofengemüse und Käse <i>A' B C E J K</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen
Salat	Rote Bete Salat <i>B C E I' K</i>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>A' B C E J</i>	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss <i>B C E I' J</i>	Gemügesticks mit Kräuterquark <i>B C E J</i>	Endiviensalat mit Sylter Dressing (2,6,11) <i>B C J K</i>
Obst/Dessert	Himbeer-Joghurt <i>B C</i>	Donuts <i>A' B C E I'</i>	Obst	Butterkekspudding mit Fruchtmarmelade <i>A' B C</i>	Mango-Limetten Buttermilchshake <i>B C</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, 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 2023