



Speiseplan



17.06. – 21.06.2024	Montag	Fussball EM	Fussball EM	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Spaghetti alla Arrabbiata“ mild oder scharf, dazu frischer Basilikum, Mozzarella und Gemüse <i>A¹ B C J</i>	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Soja, Bohnen, Tomaten und Mais, dazu Schmand, Koriander, Reis und Baguette <i>A¹ B C H J</i>	Ungarisches Paprikagulasch (Rindfleisch) mit Maccaroni oder Reis <i>A¹ B C J K</i>	Tag des Gratins verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <i>A¹ B C E J</i>	Eier in milder Senfsauce, dazu Stampfkartoffeln oder Cous Cous Pfanne mit Gemüse-Teigtaschen Chilidip, Joghurtsauce und Minze <i>A¹ B C E I¹ J</i>
Essen II	Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>A¹ B C I¹⁻⁴ J</i>	Türkische Meze Kleine Vorspeisen Auswahl mit Schafskäse, Hummus (Kichererbsencreme) dazu Fladenbrot <i>A¹ B C E I J K L</i>	Deutscher Spargel „gestovt“, dazu Blumenkohl-Käsebratling mit Dip, Salzkartoffeln <i>A¹ B C E I¹⁻⁴ J K</i>	Blumenkohl-Cremesuppe mit Einlage, dazu Croutons, Schnittlauch und Mehrkornbaguette <i>A¹ B C J</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C</i>	Mexikanischer Salat mit Koriander <i>A³ B C J</i>	Blattsalat mit Sylter Dressing <i>B C E J K</i>	Gerstoni Salat mit Blatt Petersilie und Hirtenkäse <i>A¹ B C</i>	Dill-Gurkensalat <i>A³ B C J</i>
Obst/Dessert	Eis geht immer 😊 <i>B C</i>	Georgischer versunkener Kirschkuchen <i>A B C E</i>	Rote Grütze mit Vanillasauce <i>B C</i>	Himbeer-Trinkjoghurt im Glas <i>B C</i>	Obst -

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, 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.

