



Speiseplan 20.06. – 24.06.2022



Montag	Spaghetti mit gebratener Sucuk (türkische Rinderwurst), Paprika, Tomatensauce, dazu Gemüse und geriebener Käse <small>A¹ B C J</small> Vegetarisch: Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <small>A¹ B C I¹⁻⁴</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Eis geht immer ☺ <small>A¹ B C E I¹⁻⁹ J</small>
Dienstag	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, Koriander, dazu Reis und Baguette <small>A¹ B C H J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A¹ B C E I¹⁻⁹ J K</small>
Mittwoch	MSC-Fischstäbchen, dazu hausgemachte Sauce Tatar <small>(2,6,11)</small> , frischer Spargel oder Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln <small>A¹ B C E F J</small> Vegetarisch: Blumenkohl-Käse und Rote Bete-Amaranth Teigtaschen mit Dip, dazu Gemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree <small>A¹ B C E I¹⁻⁴ J K</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Cheesecakedessert mit Erdbeersauce <small>A¹ B C E I¹⁻⁹ J K</small>
Donnerstag	Tag des Gratin Verschiedene leckere Gratin unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <small>A¹ B C E J L</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A¹ B C E I¹⁻⁹ J K</small>
Freitag	Cous Cous Pfanne mit Gemüse, dazu Samosas (indische Teigtaschen) Chilidip, Joghurtsauce, geröstete Mandeln und frische Minze (ohne Joghurt vegan) <small>A¹ B C I¹ J</small>	Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst / Smoothies <small>A¹ B C E I¹⁻⁹ 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 2022