



Speiseplan

20.06. – 24.06.2022



Montag	Spaghetti mit gebratener Sucuk (türkische Rinderwurst), Paprika, Tomatensauce, dazu Gemüse und geriebener Käse Vegetarisch: Pasta mit Frischkäsesauce oder Möhrenpesto, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen	A ¹ B C J A ¹ B C II-4	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Eis geht immer ☺ A ¹ B C E II-9 J
Dienstag	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, Koriander, dazu Reis und Baguette	A ¹ B C H J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A ¹ B C E II-9 J K
Mittwoch	MSC-Fischstäbchen, dazu hausgemachte Sauce Tatar (2,6,11), frischer Spargel oder Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln Vegetarisch: Blumenkohl-Käse und Rote Bete-Amaranth Teigtaschen mit Dip, dazu Gemüse und hausgemachtes Kartoffelpüree	A ¹ B C E F J A ¹ B C E II-4 J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Cheesecakedessert mit Erdbeersauce A ¹ B C E II-9 J K
Donnerstag	Tag des Gratins Verschiedene leckere Gratins unterschiedlich überbacken, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce	A ¹ B C E J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A ¹ B C E II-9 J K
Freitag	Cous Cous Pfanne mit Gemüse, dazu Samosas (indische Teigtaschen) Chilidip, Joghurtsauce, geröstete Mandeln und frische Minze (ohne Joghurt vegan)	A ¹ B C II J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Smoothies A ¹ B C E II-9 J K

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 mammas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

