



Speiseplan

24.06. – 28.06.2024



Fussball EM	<p style="text-align: center;">Italienische Gnocchi</p> <p>Verschiedene Gnocchivariationen auch als Gratin, dazu Gemüse, leckere Saucen und Pesto A' B C E I' J</p> <p style="text-align: center;">Spanische Gazpacho kalte Gemüsesuppe mit Gemüse, Tomate, Olivenöl, dazu Weißbrot A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse Frische Erdbeeren und Melone A' B C E I' J K</p>
Fussball EM	<p>Milchreis warm oder kalt serviert mit Kirschkompott und frischem Obst und Saucen B C</p> <p style="text-align: center;">zum selber zusammenstellen (auch vegan)</p> <p>Alternativ: Für diejenigen, die nicht so gern Milchreis essen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit Vollkornbaguette A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Karamellpudding mit Fruchtmark A' B C E I' J K</p>
Fussball EM	<p style="text-align: center;">Türkische Köfte oder Portugiesische Spinat-Tortilla mit Kartoffeln und Ei, dazu Zwiebeln, Cacik und Tomatensauce, gebratenes Gemüse und Bulgur oder Ofenkartoffeln A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen B C I,2,3</p>
Donnerstag	<p style="text-align: center;">Pastabar</p> <p>(Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen) A' B C E I' J-4</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A' B C E I' J K</p>
Freitag	<p>Vegetarisches „Schnitzel vom Feld“, dazu Kräuterquark, Gemüseauswahl und Reis B C E J K</p> <p>Alternativ: Mildes rotes Gemüsecurry mit Kokosmilch, Ingwer, Koriander und Reis (vegan) H J L</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I' J K</p>

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 (GRS)**

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