



Speiseplan 27.06. – 01.07.2022



Montag	Milchreis warm oder kalt serviert mit Kirschkompott und vielen Beilagen und Saucen zum selber zusammenstellen Alternativ: Für diejenigen, die nicht so gern Milchreis essen wie wir gibt es noch das eine oder andere Alternativessen	BC A' B C I I'-4	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	A' B C E I I'-9 J K
Dienstag	Gnocchitag Verschiedene Gnocchivariationen auch als Gratin, dazu Gemüse, leckere Saucen und Pesto	A' B C E I J	Salat, Dressing (2,6,11) / Karamellpudding mit Fruchtmark	A' B C E I I'-9 J K
Mittwoch	Gyros von der Pute oder vegetarisch mit Soja mit Zwiebeln, Zaziki, Gemüse-Djuvec (Tomatengemüse) und Reis oder Ofenkartoffeln	A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen	B C I 2,3
Donnerstag	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen)	A' B C E I I'-4	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat	A' B C E I I'-9 J K
Freitag	Verschiedene Curry-Spezialitäten von „mild bis hot“, dazu viel Gemüse, Kokosmilch, Ingwer, Koriander und Tofu, dazu Reis (vegan) Alternativ: Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gekochtem Ei und Salat	H J L B C E J K	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Smoothies	A' B C E I I'-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 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