



# Speiseplan

## 26.06. – 30.06.2023



<b>Montag</b>	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 eine leckere Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbaguette	BC A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	A' B C E II-9 J K
<b>Dienstag</b>	<b>Gnocchitag</b> Verschiedene Gnocchivariationen auch als Gratin, dazu Gemüse, leckere Saucen und Pesto	A' B C E II J	Salat, Dressing (2,6,11) / Karamellpudding mit Fruchtmark	A' B C E II-9 J K
<b>Mittwoch</b>	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
<b>Donnerstag</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen)	A' B C E II-4	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat	A' B C E II-9 J K
<b>Freitag</b>	Gefüllte Frischkäsetaschen, dazu Kräuterquark, Gemüseauswahl und Reis Alternativ: Mildes rotes Gemüsecurry mit Kokosmilch, Ingwer, Koriander und Reis (vegan)	B C E J K H J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Smoothies	A' 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 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 2023