



# Speiseplan 10.06. – 14.06.2024



<b>Montag</b>	<b>„Corn Ribs“</b> 1/4 Maiskolben mit zerlassener Butter, dazu Dips, Gemüse und Gemüse-Reis oder Kartoffelspalten <i>A' B C E J K</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Nougatpudding mit Vanillasauce <i>A' B C E II-9 J K</i>
<b>Dienstag</b>	Chicken Nuggets oder Gemüse Nuggets, dazu leckere Dips (2,6,11), Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A' B C E II J K</i> Alternativ: <b>Mercimek</b> Türkische passierte rote Linsensuppe mit Gemüse und Kartoffeln, dazu frisches Baguette (vegan) <i>A' J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E II-9 J K</i>
<b>Mittwoch</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E II-4 J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E II-9 J</i>
<b>Donnerstag</b>	Mini Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu Sweet Chili Sauce, Wokgemüse, Sojasprossen, Koriander und Reis <i>A' B C H J L</i> Alternativ: <b>„Gerstoni-Risotto“</b> Risotto mit Gerste, dazu frischer weißer und grüner Spargel, Erbsen Rucola und Parmesan <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Kirsch-Bananen Shake <i>A' B C E II-9 J K</i>
<b>Beginn Fussball EM</b>	Deutsches Seehechtfilet mit Dillsauce oder Hummersauce, dazu eine Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <i>A' B C F J</i> Vegetarisch: Gemüsefrikadellen, dazu Dip, Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) / <b>Schottisches Cranachan</b> mit Himbeeren mit Sahne und Haferflocken <i>B C K</i>

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