



# Speiseplan



05.06. – 09.06.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Kaiserschmarrn mit Mandeln, Rosinen, Zwetschgenröster, Apfelkompott (6) und Zimt-Zucker <i>A' B C E I'</i>	Geflügel-Köttbullar oder vegetarische Bällchen, dazu Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti <i>A' B C E H J</i>	„Phad Thai“ Thailändische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Sojasprossen, Koriander, gehackten Cashews und Limette (vegan) <i>A' H I' J L</i>	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) oder vegetarisch mit Käse, Spinat und Bechamel überbacken, dazu Tomatensauce <i>A' B C J</i>	MSC-Fischfilet „natur“ aus dem Ofen, dazu Sauce Hollandaise, frischer Spargel oder grünes Erbsenpüree und Salzkartoffeln <i>B C E F J</i>
<b>Essen II</b>	„Überraschung“ Für diejenigen, die nicht so gern Kaiserschmarrn essen wie wir gibt es heute auch die eine oder eine leckere Alternative -	Kartoffel-Frischkäsetaschen und Mais-Lauch Rösti mit Kräuterquark und Gemüseauswahl, dazu Reis <i>A' B C J</i>	<b>Bauernfrühstück</b> Röstkartoffeln mit Rührei gebraten, dazu Sour Cream, Kirschtomaten, Mais, Gewürzgurke und Rote Bete <i>B C E J K</i>	Farfalle mit Gorgonzolasauce, Kürbiskernen, Birne und gebratenen Champignons <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>A' B C E I I' J K</i>	Rohkostsalat <i>A' B C E I I' J K</i>	Glasnudelsalat mit Mango und Frühlingslauch <i>H L</i>	Nudelsalat (2,6,11) <i>A' B C E</i>	Rahmgurkensalat <i>B C</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Obstauswahl -	Hausgemachte Smoothies -	Vanillapudding mit frischen Erdbeeren <i>B C</i>	mamas Fruchtjoghurt <i>B C</i>	Rüblikuchen <i>A' B C E I I', 2, 3</i>

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

**Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen**

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 ;-)

**Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden**

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2023