



# Speiseplan



12.06. – 16.06.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	„Kumpir“ Große Ofenkartoffeln mit Hähnchenstreifen, vielen Beilagen, gebratenem Gemüse, hausgemachter Sour Cream und Salatbeilage <i>BCEJK</i>	Chicken Nuggets oder Gemüse Nuggets, dazu leckere Dips <sup>(2,6,11)</sup> , Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A'BCJ</i>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' BCEI<sup>1-4</sup>J</i>	Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, Chili- oder Sojasauce, Wokgemüse, Sojasprossen, Koriander und Reis <i>A' B C H J L</i>	MSC-Seehechtfilet mit Dillsauce oder Hummersauce, dazu eine Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <i>A' B C F J</i>
<b>Essen II</b>	Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder gelber Currysauce, wahlweise gebratenen Tofu, dazu Mandelreis (vegan) <i>H I' J L</i>	<b>Mercimek</b> Türkische passierte rote Linsensuppe mit Gemüse und Kartoffeln, dazu frisches Baguette (vegan) <i>A' J</i>	„Mac & Cheese“ Cremiger Maccaroni-Auflauf mit viel Käsesauce überbacken, dazu Gemüse und Tomatensauce <i>A B C J</i>	„Gerstoni-Risotto“ Risotto mit Gerste, frischem weißen und grünen Spargel, Erbsen Rucola und Parmesan <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Salat mit Ingwer-Honig Sesamdressing <i>H L</i>	Blattsalate, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> <i>B C E J K</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Parmesandressing <i>B C E J K</i>	Türkischer Hirtensalat mit Dill <i>B C J K</i>	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>B C J</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Nougatpudding mit Vanillasauce <i>B C I<sup>2</sup></i>	Obst -	Erdbeer-Vanilla Quarkspeise <i>B C</i>	Kirsch-Bananen Shake <i>B C</i>	Milchreis mit Kirschgrütze und Zimt/Zucker <i>B C</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, 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**

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, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

