



Speiseplan



10.06. – 14.06.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Beginn Fussball EM
Essen I	“Corn Ribs” ¼ Maiskolben mit zerlassener Butter dazu Dips, Gemüse und Gemüse-Reis oder Kartoffelspalten <i>A¹ B C E J</i>	Chicken Nuggets oder Gemüse Nuggets, dazu leckere Dips ^(2,6,11) , Gemüse und hausgemachte Kartoffelspalten <i>A¹ B C J</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A¹ B C E I¹⁻⁴ J</i>	Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, Chili- oder Sojasauce, Wokgemüse, Sprossen, Koriander und Reis <i>A¹ B C H J L</i>	Deutsches Seehechtfilet mit Dillsauce oder Hummersauce, dazu eine Spinat oder Gemüse und Salzkartoffeln <i>A¹ B C F J</i>
Essen II	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -	Mercimek Türkische passierte rote Linsensuppe mit Gemüse und Kartoffeln, dazu frisches Baguette (vegan) <i>A¹ J</i>	„Mac & Cheese“ Cremiger Maccaroni-Auflauf mit viel Käsesauce überbacken, dazu Gemüse und Tomatensauce <i>A¹ B C J</i>	“Gerstoni-Risotto” Risotto mit Gerste, frischem weißen und grünen Spargel, Erbsen Rucola und Parmesan <i>A¹ B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Salat mit Ingwer-Honig Sesamdressing <i>H L</i>	Türkischer Hirtensalat mit Dill <i>B C J K</i>	“Cesars Salad” Römersalat mit Parmesandressing <i>B C E J K</i>	Blattsalate, Dressing ^(2,6,11) <i>B C E J K</i>	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>B C J</i>
Obst/Dessert	Nougatpudding mit Vanillasauce <i>B C I²</i>	Obst -	mammas Quarkspeise <i>B C</i>	Kirsch-Bananen Shake <i>B C</i>	Schottisches Cranachan mit Himbeeren mit Sahne und Haferflocken <i>B C</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 (GfRS)

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mammas 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 2024