



# Speiseplan

## 24.06. – 28.06.2024



<b>Fussball EM</b>	<p><b>Italienische Gnocchi</b>          Verschiedene Gnocchivariationen auch als Gratin, dazu Gemüse, leckere Saucen und Pesto <span style="float: right;">A' B C E I' J</span>  <b>Spanische Gazpacho</b> kalte Gemüsesuppe mit Gemüse, Tomate, Olivenöl, dazu Weißbrot <span style="float: right;">A' B C J</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /          Knabbergemüse          Frische Erdbeeren und Melone <span style="float: right;">A' B C E I' J K</span></p>
<b>Fussball EM</b>	<p>Milchreis warm oder kalt serviert mit Kirschkompott und frischem Obst und Saucen <span style="float: right;">B C</span>          zum selber zusammenstellen (auch vegan)          Alternativ: Für diejenigen, die nicht so gern Milchreis essen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit Vollkornbaguette <span style="float: right;">A' B C J</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /          Karamellpudding mit Fruchtmarmelade <span style="float: right;">A' B C E I' J K</span></p>
<b>Fussball EM</b>	<p><b>Türkische Köfte</b> oder <b>Portugiesische Spinat-Tortilla</b> mit Kartoffeln und Ei, dazu Zwiebeln, Cacik und Tomatensauce, gebratenes Gemüse und Bulgur oder Ofenkartoffeln <span style="float: right;">A' B C J</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /          Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen <span style="float: right;">B C I,2,3</span></p>
<b>Donnerstag</b>	<p><b>Pastabar</b>          (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen) <span style="float: right;">A' B C E I' J-4</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /          Knabbergemüse /          Obstsalat <span style="float: right;">A' B C E I' J K</span></p>
<b>Freitag</b>	<p>Vegetarisches „Schnitzel vom Feld“, dazu Kräuterquark, Gemüseauswahl und Reis <span style="float: right;">B C E J K</span>          Alternativ: Mildes rotes Gemüsecurry mit Kokosmilch, Ingwer, Koriander und Reis (vegan) <span style="float: right;">H J L</span></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> /          Knabbergemüse /          Obst <span style="float: right;">A' B C E I' J K</span></p>

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