



Speiseplan 23.06. – 27.06.2025



Montag	Italienische Gnocchi Verschiedene Gnocchivariationen auch als Gratin, dazu Gemüse, leckere Saucen und Pesto A' B C E I' J Spanische Gazpacho kalte Gemüsesuppe mit Gemüse, Tomate, Olivenöl, dazu Weißbrot A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Karamellpudding mit Fruchtmark A' B C E I' J K
Dienstag	Milchreis warm oder kalt serviert mit Kirschkompott, frischem Obst und Saucen B C zum selber zusammenstellen (auch vegan) Alternativ: Für diejenigen, die nicht so gern Milchreis essen wie wir gibt es eine leckere Suppe mit Vollkornbaguette A' B C J	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Frische Erdbeeren und Melone A' B C E I' J K
Mittwoch	Türkische Köfte , dazu Zwiebeln, Cacik und Tomatensauce, gebratenes Gemüse und Bulgur oder Ofenkartoffeln A' B C J Alternativ: Portugiesische Spinat-Tortilla mit Kartoffeln und Ei A' B C E J	Salat, Dressing (2,6,11) / Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen B C I^{2,3}
Donnerstag	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse, Pesto und leckeren Saucen) A' B C E I' J⁴	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat A' B C E I' J K
Freitag	Veganer „Knusperfisch vom Feld“, dazu Zitrone, Kräuterquark, Gemüseauswahl und Reis oder Pellkartoffeln B C E J K Alternativ: Mildes rotes Gemüsecurry mit Kokosmilch, Ingwer, Kichererbsen, Koriander und Reis (vegan) H J L	Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I' J K

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)

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 2025