



# Speiseplan

## 08.07. – 12.07.2024



<b>Montag</b>	Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu Schnittlauch und Tomatenwürfel, dazu Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln <span style="float: right;">A' B C E J</span> Alternativ: <b>Türkischer Bulgur</b> mit Tomate und Gemüse, dazu Cacik, Blatt Petersilie und Fladenbrot <span style="float: right;">A' B C J</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Stracciatella Quark mit Erdbeermark <span style="float: right;">A' B C E <sup>ⓧ</sup> J K</span>
<b>Dienstag</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <span style="float: right;">A' B C E J</span> Alternativ: <b>Schwäbische Maultaschen</b> (vegetarisch) mit Gemüse, dazu geschmälzte Zwiebeln, Bröselbutter und Kartoffelsalat <span style="float: right;">A' B C E J K</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' B C E <sup>ⓧ</sup> J K</span>
<b>Mittwoch</b>	Königsberger Klopse (Rindfleischbällchen), dazu eine leckere Kapernsauce, Reis oder Salzkartoffeln und eine Gemüseauswahl <span style="float: right;">A' B C E J</span> Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschote mit Mais und Gemüse überbacken, dazu Paprikasauce und Reis <span style="float: right;">A' B C E</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A' B C E <sup>ⓧ</sup> J K</span>
<b>Donnerstag</b>	<b>“mamas Chicken Wings”</b> lecker mariniert oder Gemüsebällchen, dazu leckere Dips, Gemüse und Kartoffelspalten <span style="float: right;">A' B C E J</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obstsalat <span style="float: right;">A' B C E <sup>ⓧ</sup> J K</span>
<b>Freitag</b>	MSC-Fischstäbchen oder Gemüsestäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar, Erbsengemüse und Kartoffelpüree <span style="float: right;">A' B C E <sup>ⓧ</sup> J</span>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Grießbrei mit Blaubeerkompott <span style="float: right;">A' B C E <sup>ⓧ</sup> J K</span>

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 2024