



# Speiseplan „Aus aller Welt“



27.05. – 31.05.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	<b>„Bella Italia“</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen) A' B C E I J	<b>„Lahmacun“ Türkische Pizza</b> zum selber rollen mit Rinderhackfleisch oder vegetarisch, dazu viel Salat leckere Saucen (2,6,11) A' B C E J K	<b>„Zürcher Geschnetzeltes“</b> von der Pute in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli, dazu Spätzle oder Reis A' B C J	<b>USA „Burger Day“</b> Rind, Veggie oder vegan zum selber bauen mit vielen Beilagen, Salat und Kartoffelspalten A' B C E J K L	<b>Holländische „Kibbelinge“</b> MSC Fisch- oder Gemüse Nuggets, dazu Remoulade, Gemüse, Kartoffelpüree oder Kartoffeln A' B C E F J K
<b>Essen II</b>	<b>„Griechisches Moussaka“</b> (Veggie) mit roten Linsen, gebratenen Auberginen, Kartoffelscheiben und Käse überbacken, Tomatensauce B C E J	<b>„Garbanzos“ Kanarischer Kichererbseneintopf</b> mit Paprika, Kartoffeln und Tomate, frisches Baguette (vegan) A' J	<b>„Allgäuer Käsespätzle“</b> Gratinierte Spätzle mit Rahmsauce und Emmentaler überbacken, Röstzwiebeln und Gemüseauswahl A' B C J	<b>Mexikanische Fajitas</b> zum selber befüllen“ mit Bohnenmus, Paprika-Chilidip. Reis, Koriander, Mais, Limettenschmand, Ofengemüse und Käse A' B C E J K	<b>„Grab a Snack“</b> Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
<b>Salat</b>	Rote Bete Salat B C E I' K	Bulgursalat mit Joghurtsauce A' B C E J	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss B C E I' J	Gemüsesticks mit Kräuterquark B C E J	Endiviensalat mit Sylter Dressing (2,6,11) B C J K
<b>Obst/Dessert</b>	Himbeer-Joghurt B C	American Pancakes mit Apfelmus A' B C E I' K	Obst -	Butterkekspudding mit Fruchtmark A' B C	Mango-Limetten Buttermilchshake B C

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 mamas 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