



Speiseplan



06.05. – 10.05.2019	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Kroatische Cevapcici mit Aijvar, Zaziki, Djuvec-Gemüse und Reis <i>ABCJ</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>ABCEJ</i>	„ Burger Day “ Burger (Rind) oder Veggie zum selber bauen mit vielen Beilagen, Salat und Pommes Frites <i>ABCEJ</i>	Kartoffeltag Viele leckere Gerichte rund um die beliebte Knolle (vegetarisch oder vegan) Laßt Euch überraschen ☺ <i>ABCEJK</i>	MSC-Fischstäbchen mit Sauce Tatar und Erbsengemüse, dazu Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln <i>ABCEJJK</i>
Essen II	Gefüllte Paprikaschote mit Hirtenkäse und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Reis <i>ABCJ</i>	Suppe des Tages Verschiedene Suppen-spezialitäten mit Einlage und Baguette <i>ABCEIJ</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEIJ</i>	Frischer Deutscher Spargel mit Sauce Hollandaise oder zerlassener Butter, dazu kleine Pellkartoffeln <i>BCE</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Tomaten-Gurkensalat mit Blattpetersilie <i>BCJK</i>	Gemischter Salat mit Sylter Dressing <i>BCEJK</i>	Cole Slaw Salat <i>BCJ</i>	Apfel-Möhren Rohkost -	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>BC</i>
Obst/Dessert	Eis am Stiel (Eis geht immer ☺) <i>BCEI</i>	Mango-Vanille Joghurt <i>BC</i>	Obst -	Hausgebackener Kuchen <i>ABCEI</i>	Hausgemachte Shakes <i>BC</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 mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

Eure Milch und Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2019