



Speiseplan



20.05. – 24.05.2019	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Spaghetti Carbonara“ mit Putenschinken-Sahnesauce, dazu Gemüse und Reibekäse <i>ABCJ</i>	Rahmspinat mit Rührei, dazu wahlweise Schnittlauch und Tomatenwürfel, Kartoffelrösti <i>ABCEJ</i>	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu frischer Spargel und Pellkartoffeln <i>ABCJ</i>	„Lahmacun“ Türkische Pizza (vegan) zum selber rollen mit Tomaten-Paprikaauflage, Hirtenkäse, viel Salat und leckeren Saucen <i>ABCEJK</i>	„Fish & Chips“ MSC-Fischnuggets mit leckeren Dips, dazu hausgemachte Kartoffelspalten <i>ABCEJF</i>
Essen II	Penne mit Tomatensauce, dazu Oliven, Schafskäse und gebratenes Gemüse <i>ABCJL</i>	Indisches Curry mit roten Linsen, Kichererbsen, Gemüse und Kokosmilch, dazu Reis und frischer Koriander (vegan) <i>HJL</i>	Gefüllte Käseschnitzel mit Zitrone, Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <i>ABCJ</i>	Buchstabensuppe Nudelsuppe mit viel frischem Gemüse, dazu Baguette (vegan) <i>ABCJ</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Gemischter Salat mit Italian Dressing <i>K</i>	Gemüsesticks mit Kräuterquark <i>BCEJ</i>	Sellerierohkost mit Mandarine und Walnuss <i>BCEIJ</i>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>ABCJ</i>	Endiviensalat mit Sylter Dressing <i>BCJK</i>
Obst/Dessert	Bananen-Schoko Quark <i>BC</i>	Milchreis mit Kirschkompott <i>BC</i>	Obst -	Karamellpudding mit Erdbeersauce <i>BC</i>	Hausgebackener Rüblikuchen <i>ABCEI</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.