



Speiseplan



09.09. – 13.09.2019	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Spaghetti mit Sucuk (Rind), Paprika, Tomatensauce, einem Hauch Chili und geriebenem Käse <i>ABCJ</i>	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, Koriander, dazu Reis und Baguette <i>ABCHJ</i>	MSC-Fischfilet mit Sauce Hollandaise, dazu frischer Blumenkohl und Salzkartoffeln <i>ABCEFJ</i>	Nudelaufwurf mit Gouda gratiniert, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <i>ABCEJ</i>	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen Salami, Hawaii, Tuna, Vegetarisch zum selber zusammenstellen <i>ABCFJ</i>
Essen II	Spaghetti mit Frischkäsesauce, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>ABCJ</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEJK</i>	Blumenkohl-Käse Medaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>ABCEJ</i>	Eier in Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>ABCEJK</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>BCI</i>	Mexikanischer Salat mit Koriander -	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>BCJK</i>	Apfel-Möhren Rohkost -	Salat <i>BCEJK</i>
Obst/Dessert	Himbeer-Joghurt <i>BC</i>	Obstsalat -	Obst -	Hausgebackener Kuchen <i>ABCEI</i>	Dessert -

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