



Speiseplan vom 11.06. - 15.06.2018



Montag	Vegetarisch gefüllte Tortellini, dazu Tomaten-Orangensauce und gebratenes Gemüse A B C J Vegetarisch: Pasta mit hausgemachtem Möhrenpesto, Blatt Petersilie, Gemüse und Parmesan A B C I J	Salatauswahl / A B C E I J K Vanillepudding mit frischen Erdbeeren B C
Dienstag	Hausgemachte Frikadelle (Rind) mit Zwiebelsauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln A B C E J Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsepudder mit Sour Cream, dazu Spargel und Salzkartoffeln A B C E J	Obst -
Mittwoch	Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu große Gemüseauswahl B C J	Popcorn -
Donnerstag	Omas Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Risi Bisi B C J Vegan: Thailändische Kokossuppe mit Zitronengras, Gemüse, Koriander und Reis (vegan) H J L	Knabbergemüse / Obst -
Freitag	„mamas Fisch-Burger“ zum selber bauen mit MSC-Frikadelle im Sesam-Bun, dazu viele Beilagen und Salat A B C E F I J „mamas Veggie-Burger“ zum selber bauen mit Kürbis-Chia Bratling im Sesam-Bun, dazu viele Beilagen und Salat A B C E F I J	Obst -

Zum Essen gibt es in der mamas canteen
 jeden Tag Knabbergemüse, knackigen Salat, frisches Obst oder Dessert.
 Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte Küchenteam
 der mamas canteen wünschen allen Schülern und Kollegen
 einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2018