



Speiseplan 18.03. - 22.03.2019



Montag	<p>„Spaghetti Napoli“ Nudeln mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse <i>IJ</i></p> <p>Alternativ: Ravioli mit hausgemachtem Möhrenpesto, orientalischem Gemüse und Blattpetersilie <i>CIJ</i></p>	<p><i>ABC</i></p> <p><i>AB</i></p>	<p>Salat / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i></p>
Dienstag	<p>MSC-Kabeljau in Cornflakespanade mit Zitrone, dazu eine Gemüseauswahl und Kartoffelpüree Vegetarisch: Gemüsebratlinge in mit Dip, dazu eine Gemüseauswahl und Salzkartoffeln</p>	<p><i>ABCEFIJ</i></p> <p><i>ABCFIJ</i></p>	<p>Knabbergemüse / Milchreis mit Kirschen und Zimt-Zucker <i>BC</i></p>
Mittwoch	<p>„mamas Chicken Wings“, dazu leckere Dips, Gemüse und Pommes Frites Vegetarisch: Gegrilltes Gemüse mit kleinen Maiskolben, dazu Kräuterquark und Kartoffelspalten</p>	<p><i>ABCEJ</i></p> <p><i>ABCEJ</i></p>	<p>Salat / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i></p>
Donnerstag	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelkompott und Preiselbeeren <i>ABCE</i></p>		<p>Salat / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i></p>
Freitag	<p>Omas Hühnerfrikassee mit Spargel und frischen Champignons, dazu Reis und Erbsen Vegan: Mildes Thaicurry mit viel Gemüse und Kokosmilch, dazu gebratener Tofu und frischer Koriander</p>	<p><i>ABCJ</i></p> <p><i>HJ</i></p>	<p>Salat / Knabbergemüse / Obst-Crumble mit Vanillesauce <i>ABCEI</i></p>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusili, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039

Zum Essen gibt es in der mamas canteen jeden Tag Knabbergemüse, knackigen Salat, frisches Obst oder Dessert.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

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!