



Speiseplan



| 10.08. – 14.08.2020 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------------|---|--|---|---|--|
| Essen I | Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu chinesische Nudeln, Gemüse, Sojasauce, und Sweet Chilisaure <i>HIJL</i> | „Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Tomaten, Gemüeswürfeln und Reibekäse <i>ABCJ</i> | Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott, Vanillesauce und Zimt/ Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto <i>ABCEI J</i> | Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Risi Bisi <i>J ABC</i> | Fischstäbchen mit Sauce Tatar, Erbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>ABCE FJ</i> |
| Essen II | Rotes Thai-Curry dazu Bio-Tofu, Gemüse, Sojasprossen, Koriander und Reis (vegan) <i>HIJL</i> | Ravioli mit Käsefüllung, dazu gebratenes Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan <i>ABCIJ</i> | „Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen - | Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse, und Kräutern dazu Reis (vegan) <i>J</i> | „Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen - |
| Salat | Chinakohl mit Honig-Sesamdressing <i>HJLK</i> | Rucolasalat mit Kirschtomaten <i>K</i> | Omas Nudelsalat mit Erbsen und Mayonnaise <i>ABC EJ</i> | Mais-Paprikasalat mit Frühlingslauch <i>JK</i> | Gemischter Salat <i>BCEIJK</i> |

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

Eure Milch und Pasta sind noch nicht Bio.

2020

© Jörg Wieckenberg

| 10.08. – 14.08.2020 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------------------------|---|--|-------------------|--|---|
| Obst/ Dessert | Mammas Joghurtspeise mit Mango und Vanille <i>BC</i> | Nougatpudding mit Fruchtsauce <i>BCI</i> | Wassermelone - | Milchreis mit Kirschgrütze <i>BC</i> | Frischkäsecreme mit Himbeermark <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!

