



Speiseplan



17.02. – 21.02.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu chinesische Nudeln, Gemüse, Sojasauce, und Sweet Chilisauce <i>AHIJL</i>	Gratinierte Hähnchenbrust oder Süßkartoffeln mit Käse und Tomate, dazu eine Gemüseauwahl und Kartoffelrösti <i>ABCJ</i>	Pfannkuchen „süß oder salzig“ mit Apfelkompott, Vanillesauce und Zimt/Zucker oder mit Parmesan, Gemüse und Pesto <i>ABCEIJ</i>	Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Risi Bisi <i>ABCJ</i>	Fischstäbchen mit Sauce Tatar, Erbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>ABCEJF</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>ABCEIJ</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>ABCEJ</i>	Mais-Paprikasalat mit Frühlingslauch <i>JK</i>	Gemischter Salat <i>BCEIJK</i>
Obst/Dessert	Mamas Joghurtspeise mit Mango und Vanille <i>BC</i>	Nougatpudding mit Fruchtsauce <i>BCI</i>	Obst -	Milchreis mit Kirschgrütze <i>BC</i>	Frischkäsecreme mit Himbeermark <i>BC</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)
Es gibt jeden Tag ein großes Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse.

Salat oder Dessert/Obst in Essen I oder II inbegriffen

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

Eure Milch und Pasta sind noch nicht Bio.

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



© Jörg Wieckenberg 2020