



Speiseplan



19.02. – 23.02.2018	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I 3,50 €	MSC-Kabeljau in Cornflakespanade oder Gemüsefrikadelle mit Zitrone, Mischgemüse und Kartoffelpüree <i>ABCEJF</i>	„Burger Day“ Burger (Rind) zum selber bauen mit vielen Beilagen, Salat und Pommes Frites <i>ABCEJK</i>	Ravioli mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse und Basilikumpesto <i>ABCIJ</i>	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott, Preiselbeeren und Zucker <i>ABCE</i>	Omas Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Risi Bisi <i>BCJ</i>
Essen II 3,50 €	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -	„Burger Day“ Veggie-Burger zum selber bauen mit vielen Beilagen, Salat und Pommes Frites <i>ABCEJK</i>	Pasta mit hausgemachtem Möhrenpesto, orientalischem Gemüse und Blattpetersilie <i>ABCJ</i>	Deftiger Linseneintopf mit Kartoffelwürfeln, Gemüse und Petersilie, dazu Brot (vegan) <i>BCEJK</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überschungssessen -
Salat 1,00 €	Gemischter Salat <i>BCEJK</i>	Cole Slaw-Salat <i>BCJK</i>	Römersalat mit Sylder Dressing <i>BCEJK</i>	Nudelsalat <i>ABCEJ</i>	Rucolasalat mit Himbeerdressing und Croutons <i>ABCJ</i>
Obst/Dessert 0,50 €	Schokopudding mit Vanillesauce <i>BC</i>	Obst -	Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen <i>BCI</i>	Rote Grütze mit geschlagener Zimtsahne <i>BC</i>	Erdbeer-Vanille Shake <i>BC</i>

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen
Salat oder Obst/Dessert extra +0,50 €

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!

© Jörg Wieckenberg 2018