



Speiseplan



24.02. – 28.02.2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Currywurst (Geflügel oder Veggie) mit hausgemachter Currysauce, Currypulver und Pommes Frites <i>BCEJ</i>	Gnocchitag Verschiedene Gnocchivariationen auch als Gratin, dazu Gemüse und leckere Saucen und Pesto <i>ABCEIJ</i>	Rindersauerbraten mit Apfelrotkohl, dazu Petersilienkartoffeln oder Kartoffelknödel mit Bröselbutter <i>ABCJ</i>	Winterliche Kohlpfanne mit Gemüse, gebratenen Champignons und Joghurtsauce, dazu Bulgur oder Kartoffelwürfel aus dem Ofen <i>ABCJ</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>ABCEFIJ</i>
Essen II	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEIJ</i>	Nasi Goreng Indonesischer Bratreis mit viel knackigem Gemüse, Ei, und Sojasprossen, dazu Soja- und Chilisauce <i>AJHL</i>	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat <i>BCEJ</i>	Winterlicher Erbseneintopf mit Kartoffel- und Gemüswürfeln, Petersilie, dazu Brot (vegan) <i>AJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>JK</i>	Salat mit American Dressing <i>BCEK</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Parmesandressing <i>BCEJK</i>	Chinakohlsalat mit Sesam-Honigdressing <i>HJL</i>	Salat <i>BCEJ</i>
Obst/Dessert	Obst -	Karamellpudding mit Vanillesauce <i>BC</i>	Erdbeer-Quarkspeise <i>BC</i>	Kirsch-Bananen Shake <i>BC</i>	Hausgemachtes Popcorn -

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, 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 Obst/Dessert 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