



Speiseplan



19.03. – 23.03.2018	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I 3,50 €	Kaiserschmarrn mit Apfelkompott, Zwetschgenröster, Mandeln und Zimt/Zucker <i>ABCE</i>	„Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Tomaten, Gemüsewürfeln und Reibekäse <i>ABCJ</i>	Lachsfilet „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Rosmarinkartoffeln <i>FJ</i>	1/2 gratinierter Blumenkohl mit Emmentaler überbacken, Sauce Mornay, dazu Kartoffelrösti <i>ABCJ</i>	Bulette (Rind) mit Zwiebeljus oder Gemüsefrikadelle, dazu Rahmkohlrabi und Petersilienkartoffeln <i>ABCJ</i>
Essen II 3,50 €	Suppe von Hokkaidokürbis und Apfel mit einem Hauch Curry, dazu geröstete Kürbiskerne und Baguette <i>ABCIJ</i>	Tortellini, mit grünem Spargel, gebratenem Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan <i>ABCIJ</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEIJ</i>	Rotes Thai-Curry mit Tofu, Gemüse, Sojasprossen, Koriander und Reis (vegan) <i>HIJL</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat 1,00 €	Tomaten-Gurkensalat mit Blattpetersilie <i>K</i>	Rucolasalat mit Kirschtomaten <i>K</i>	Nudelsalat mit Erbsen und Mayonnaise <i>ABCEJ</i>	Mais-Paprikasalat mit Frühlingslauch <i>JK</i>	Gemischter Salat <i>BCEIJK</i>
Obst/Dessert 0,50 €	Obst -	Vanillepudding mit Fruchtsauce <i>BC</i>	Kirsch-Bananen Shake <i>BC</i>	Milchreis mit Kirschen und Zimt/Zucker <i>BC</i>	Obstsalat -

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