



Speiseplan

25.11. - 29.11.2019



Montag	<p>MSC-Kabeljau in Cornflakespanade mit Zitrone, dazu eine Gemüseauswahl und Kartoffelpüree A B C E F J</p> <p>Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsebratlinge in Cornflakespanade mit Dip, dazu eine Gemüseauswahl und Salzkartoffeln A B C E I J</p>	<p>Salat / Knabbergemüse / Donuts A B C E I J K</p>
Dienstag	<p>„Spaghetti Napoli“ Nudeln mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse A B C I J</p> <p>Alternativ: „ Fusili Alfredo“ mit Käsesauce, Gemüse, Tomatenwürfeln und Blatt Petersilie A B C I J</p>	<p>Salat / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Mittwoch	<p>„mamas Chicken Wings“, dazu leckere Dips, Gemüse und Pommes Frites A B C E J</p> <p>Vegetarisch: Gegrilltes Gemüse mit kleinen Maiskolben und Süßkartoffeln, dazu Kräuterquark und Kartoffelspalten A B C E J</p>	<p>Salat / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K</p>
Donnerstag	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelkompott, Preiselbeeren und Zucker A B C E</p> <p>Alternativ für diejenigen, die nicht so gern Puffer essen wie wir gibt es eine leckere Nudelsuppe und Brot ☺ A B C J</p>	<p>Salat / Knabbergemüse / Obstsalat A B C E I J K</p>
Freitag	<p>Omas Hühnerfrikassee mit Spargel und frischen Champignons, dazu Reis und Erbsen A B C J</p> <p>Vegan: Fruchtiges Curry mit viel Gemüse, dazu gebratener Tofu, frischer Koriander und Mandelreis H I J</p>	<p>Salat / Knabbergemüse / Skyr Dessert mit Erdbeersauce, Kokos und Chiasamen A B C E I J K</p>

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)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!
Eure Pasta und Milch sind leider noch nicht Bio.

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



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2019