



Speiseplan



11.06. – 15.06.2018	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I 3,50 €	Vegetarisch gefüllte Tortellini, dazu Tomaten-Orangensauce und gebratenes Gemüse <i>ABCJ</i>	Hausgemachte Frikadelle (Rind) mit Zwiebelsauce, Spargelgemüse a la Creme und Salzkartoffeln <i>ABCEJ</i>	Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu große Gemüseauswahl <i>BCJ</i>	Omas Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Risi Bisi <i>BCJ</i>	mamas Fisch-Burger zum selber bauen mit MSC-Frikadelle oder Kürbis-Chia-Bratling, im Sesam-Bun, dazu viele Beilagen und Salat <i>ABCEFIJ</i>
Essen II 3,50 €	Pasta mit hausgemachtem Möhrenpesto, Gemüse, Blatt Petersilie und Parmesan <i>ABCIJ</i>	Hausgemachte Gemüsepuffer mit Sour Cream und Salzkartoffeln <i>ABCEJ</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum selber zusammenstellen, dazu Vollkornbaguette <i>ABCEIJK</i>	„Tom Kha“ Thailändische Kokossuppe mit Zitronengras, Gemüse, Koriander und Reis (vegan) <i>HJL</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungssessen -
Salat 1,00 €	Gemischter Salat mit Italian Dressing <i>K</i>	Blumenkohlsalat <i>BCEJ</i>	Apfel-Möhren Rohkost -	Nudelsalat <i>ABCEIJ</i>	Salat <i>ABCEJK</i>
Obst/Dessert 0,50 €	mamas Bananenquark mit Schokostreuseln <i>BC</i>	Popcorn -	Obst -	American Pancakes mit Puderzucker <i>ABCE</i>	Dessert / Obstsalat -

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen
Salat oder Obst/Dessert extra +0,50 bzw. 1,00 €

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