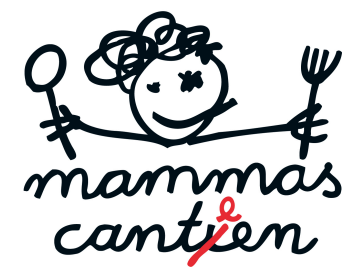


Speiseplan

25.03. - 29.03.2019



Montag	Fusili mit Spinatcremesauce oder Tomatensauce, dazu Gemüse und geröstete Kerne Pasta mit hausgemachtem Möhrenpesto, Bratgemüse und Käse A B C I J A B C I J	Salat / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Dienstag	Gyros von der Pute mit Zwiebeln, Zaziki, und Reis A B C J Vegetarisch: Gemüsegyros mit Soja, dazu Zaziki, Ajvar und Reis B C H J	Salat / Knabbergemüse / Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen A B C E I J K
Mittwoch	Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und Sauce Hollandaise B C E J	Salat / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Donnerstag	Deftiger Erbseneintopf mit Gemüsewürfeln und Petersilie, dazu wahlweise Geflügel-Wiener Würstchen und Brot A B C J	Salat / Knabbergemüse / „Birne Helene“ mit Vanillepudding und Schokosauce A B C E I J K
Freitag	MSC Fisch-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Remoulade, Salate und Kartoffeln A B C E F J K Vegetarisch: Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Remoulade, Salate und Kartoffeln A B C E F J K	Salat / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusili, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039

Zum Essen gibt es in der mamas canteen
 jeden Tag Knabbergemüse, knackigen Salat, frisches Obst oder
 Dessert.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)
 Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

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