



Speiseplan

03.06. - 07.06.2019



Montag	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <i>ABCJ</i> Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <i>ABCHJ</i>	Salat / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt <i>ABCEIJK</i>
Dienstag	Hähnchenbrust mit Tomate und Käse überbacken, dazu fruchtige Currysauce, Erbsengemüse und Reis <i>BCHJ</i> Vegetarisch: Süßkartoffel mit Tomate und Käse überbacken, dazu Currysauce, Gemüse und Reis <i>BCHJ</i>	Salat / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>
Mittwoch	MSC-Fischfilet a la Bordelaise (mit Kräuter-Bröselkruste gratiniert) dazu Brokkoli, Blumenkohl und Kartoffelpüree <i>ABCEFJ</i> Vegetarisch: Gratiniertes grüner und weißer Spargel mit Kräuter-Bröselkruste, dazu Gemüse und Kartoffeln <i>ABCEJ</i>	Salat / Knabbergemüse / Frische Erdbeeren mit Vanille-Schlagsahne <i>ABCEIJK</i>
Donnerstag	Nudelaufbau mit Gouda gratiniert, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <i>ABCEJ</i> Vegetarisch: Pasta mit Käse-Sahnesauce und Gemüse <i>ABCEJ</i>	Salat / Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>
Freitag	Tortillas zum selber rollen mit vielen Beilagen, Mais, Hirtenkäse, viel Salat, Gemüse und leckeren Saucen <i>ABCEFIJ</i>	Salat / Knabbergemüse / Eis am Stiel 😊 <i>ABCEIJK</i>

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