



# Speiseplan 10.08-14.08.2020



<b>Montag</b>	Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu Basmatireis viel Gemüse, Sojasauce und Sweet Chilisauce <i>AHIJL</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> Knabbergemüse, Obst, Mamas Joghurtspeise mit Mango und Vanilla <i>ABCEIJK</i>
<b>Dienstag</b>	„Spaghetti Bolognese“ (Rindfleisch) mit Gemüsewürfeln, Tomaten und Reibekäse Vegetarisch: Ravioli mit grünem Spargel, Kirschtomaten, Rucola, Pesto und Parmesan <i>ABCJ</i> <i>ABCEIJ</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> Knabbergemüse, Obst <i>ABCEIJK</i>
<b>Mittwoch</b>	Pfannkuchentag mit Apfelkompott <sup>(6)</sup> , Sauce mit Vanillegeschmack, Zimt und Zucker oder Gemüse, Käse und Pesto <i>ABCEIJ</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> Knabbergemüse, Wassermelone <i>ABCEIJK</i>
<b>Donnerstag</b>	Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Risi Bisi Vegan: Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse und Kräutern dazu Reis <i>ABCJ</i> <i>J</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> Knabbergemüse, Milchreis mit Kirschgrütze <i>ABCEIJK</i>
<b>Freitag</b>	MSC- Fischstäbchen mit Sauce Tatar <sup>(2,6,11)</sup> , Buttererbsengemüse und hausgemachten Kartoffelpüree Vegetarisch: Gemüsebratling mit Sauce Tatar <sup>(2,6,11)</sup> Buttererbsen und Salzkartoffeln <i>ABCEFJ</i> <i>ABCE</i>	Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> Knabbergemüse / Obst <i>ABCEIJK</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, 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 2020