



# Speiseplan

## 26.11. - 30.11.2018



<b>Montag</b>	MSC-Kabeljau in Cornflakespanade mit Zitrone, dazu eine Gemüseauswahl und Kartoffelpüree <i>ABCEFJ</i> Vegetarisch: Hausgemachte Gemüsebratlinge in Cornflakespanade mit Dip, dazu eine Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <i>ABCFIJ</i>	Salat / Erdbeer-Vanille Shake <i>ABCEJK</i>
<b>Dienstag</b>	„Spaghetti Napoli“ Nudeln mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse <i>ABCIJ</i> Alternativ: Ravioli mit hausgemachtem Möhrenpesto, orientalischem Gemüse und Blattpersilie <i>ABCIJ</i>	Knabbergemüse / Obst -
<b>Mittwoch</b>	„mamas Chicken Wings“, dazu leckere Dips, Gemüse und Pommes Frites <i>ABCEJ</i> Vegetarisch: Gegrilltes Gemüse mit kleinen Maiskolben, dazu Kräuterquark und Kartoffelspalten <i>ABCEJ</i>	Obst -
<b>Donnerstag</b>	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott, Preiselbeeren und Zucker <i>ABCE</i>	Salatauswahl / Obst -
<b>Freitag</b>	Omas Hühnerfrikassee mit Spargel und frischen Champignons, dazu Reis und Erbsen <i>ABCJ</i> Vegan: Mildes Thaicurry mit viel Gemüse und Kokosmilch, dazu gebratener Tofu und frischer Koriander <i>HJ</i>	Donuts <i>ABCEI</i>

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

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 ;-)  
 Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!

© Jörg Wieckenberg 2018