



Speiseplan vom 14.01. - 18.01.2019



Montag	Tortelloni mit Tomaten-Basilikumsauce, gebratenem Gemüse und Reibekäse Alternativ: Fusili in Spinat-Schmelzkäsesauce, dazu geröstete Sonnenblumenkerne und Tomatenwürfel	ABCIJ ABCIJ	Salat / Knabbergemüse / Erdbeer-Joghurt ABCEIJK
Dienstag	Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl	BCEJ	Salat / Knabbergemüse / Obst ABCEIJK
Mittwoch	Chicken Nuggets mit leckeren Dips, Sesam-Möhren und Kartoffelspalten Vegetarisch: Maiskolben in Butter mit Sesam-Möhren, Ofenkartoffeln und Sour Cream	ABCIJL BCIJL	Salat / Knabbergemüse / Obst ABCEIJK
Donnerstag	Frisch gebackene Wraps zum selber belegen mit Grillgemüse, Hirtenkäse, Oliven und vielen Beilagen, dazu Saucen und Salat Alternativ: Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch, dazu Reis	ABCEFIJK HL	Salat / Knabbergemüse / Obst ABCEIJK
Freitag	MSC-Schollenfilet in Eihülle, dazu Zitrone, Tomatensauce, grünen Bohnen und Reis Vegetarisch: Gebackene Auberginen in Eihülle, dazu Tomatensauce, Erbsengemüse und Reis	ABC FJJ ABCEIJ	Salat / Knabbergemüse / Donuts ABCEIJK

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 2019