



# Speiseplan vom 14.01. - 18.01.2019



<b>Montag</b>	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
<b>Dienstag</b>	Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl	BCEJ	Salat / Knabbergemüse / Obst ABCEIJK
<b>Mittwoch</b>	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
<b>Donnerstag</b>	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
<b>Freitag</b>	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