



# Speiseplan

## 03.06. - 07.06.2019



<b>Montag</b>	Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <span style="float: right;">A B C J</span> Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette <span style="float: right;">A B C H J</span>	Salat / Knabbergemüse / Himbeer-Joghurt <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Dienstag</b>	Hähnchenbrust mit Tomate und Käse überbacken, dazu fruchtige Currysauce, Erbsengemüse und Reis <span style="float: right;">B C H J</span> Vegetarisch: Süßkartoffel mit Tomate und Käse überbacken, dazu Currysauce, Gemüse und Reis <span style="float: right;">B C H J</span>	Salat / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Mittwoch</b>	MSC-Fischfilet a la Bordelaise (mit Kräuter-Bröselkruste gratiniert) dazu Brokkoli, Blumenkohl und Kartoffelpüree <span style="float: right;">A B C E F J</span> Vegetarisch: Gratiniertes grüner und weißer Spargel mit Kräuter-Bröselkruste, dazu Gemüse und Kartoffeln <span style="float: right;">A B C E J</span>	Salat / Knabbergemüse / Frische Erdbeeren mit Vanille-Schlagsahne <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Donnerstag</b>	Nudelaufbau mit Gouda gratiniert, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <span style="float: right;">A B C E J</span> Vegetarisch: Pasta mit Käse-Sahnesauce und Gemüse <span style="float: right;">A B C E J</span>	Salat / Knabbergemüse / Obst <span style="float: right;">A B C E I J K</span>
<b>Freitag</b>	Tortillas zum selber rollen mit vielen Beilagen, Mais, Hirtenkäse, viel Salat, Gemüse und leckeren Saucen <span style="float: right;">A B C E F I J</span>	Salat / Knabbergemüse / Eis am Stiel 😊 <span style="float: right;">A B C E I J K</span>

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