



# Speiseplan



08.01. – 12.01.2018	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b> 3,50 €	Pfannkuchen mit Apfelkompott, warmer Vanillesauce und Zimt/Zucker <i>ABCEI</i>	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese ( Rind ) und Käse überbacken, dazu Tomatensauce <i>ABCJ</i>	Geflügel-Köttbullar mit Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti <i>ABCJ</i>	Mini-Frühlingsrollen mit Sweet Chilisauce, dazu China-Bratnudeln mit Gemüse (vegan) <i>AHJL</i>	Gebackenes MSC- Fischfilet mit Zitrone, dazu Rahmporree und Salzkartoffeln <i>ABCEFJ</i>
<b>Essen II</b> 3,50 €	Schwäbische Schupfnudelpfanne mit frischem Gemüse, dazu Sauerrahm- Kräuterdip <i>ABCJ</i>	Farfalle mit Gorgonzolasauce, Kürbiskernen und gebratenen Champignons <i>ABCIJ</i>	Kartoffel- Frischkäsetaschen mit Schnittlauchdip und Gemüseauswahl <i>ABCJ</i>	Rotes Thai-Curry mit Ingwer und Kokosmilch, Bio-Tofu, Wokgemüse, Duftreis und Koriander (vegan) <i>AHJL</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b> 1,00 €	Gemischter Salat <i>JK</i>	Rucolasalat mit Mini Mozzarella und Kirschtomaten <i>BCK</i>	Salat mit American Dressing <i>BC</i>	Blattsalate mit Honig- Sesamdressing <i>JL</i>	Kartoffelsalat <i>BCEJ</i>
<b>Obst/Dessert</b> 0,50 €	Bananenquark mit Schokostreuseln <i>BC</i>	Vanillepudding mit Erdbeersauce <i>BC</i>	Obst -	Mango-Kokos Ananas Smoothie -	Rote Grütze mit Vanillesauce <i>BC</i>

**Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen**  
**Salat oder Obst/Dessert extra +0,50 bzw. 1,00 €**

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte  
 mamas canteen-Küchenteam 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