



# Speiseplan



22.01. – 26.01.2018	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b> 3,50 €	Penne mit Sucuk ( Rind ), Paprika, Tomatensauce, einem Hauch Chili und geriebenem Käse <i>ABCJ</i>	Putenbruststreifen in fruchtiger Currysauce, dazu Mandelbrokkoli und Reis <i>BCHJL</i>	MSC-Fischstäbchen mit Sauce Tatar, Erbsengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>ABCEJF</i>	Kartoffelgratin mit Emmentaler gratiniert, dazu eine große Gemüseauswahl <i>BCEJ</i>	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen Salami, Hawaii, Tuna, Vegetarisch zum selber zusammenstellen <i>ABCFJ</i>
<b>Essen II</b> 3,50 €	Spaghetti mit Frischkäsesauce, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>ABCJ</i>	Mediterrane Gemüsepfanne, dazu Tomatensauce und Reis ( vegan ) <i>J</i>	Steckrübeneintopf mit Kartoffelwürfeln, Wurzelgemüse und Blattpetersilie, dazu Brot <i>ABCEJ</i>	<b>Salatbar</b> Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEJK</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
<b>Salat</b> 1,00 €	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>BCI</i>	Chinakohlsalat <i>BCHJKL</i>	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>BCJK</i>	Apfel-Möhren Rohkost -	Salat <i>BCEJK</i>
<b>Obst/Dessert</b> 0,50 €	Bourbon-Vanille Joghurt <i>BC</i>	Obstsalat -	Obst -	Frucht-Smoothies <i>BC</i>	Milchreis mit Kirschen und Zimt/Zucker <i>BC</i>

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen  
Salat oder Obst/Dessert extra +0,50 €

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mammias canteen-Küchenteam wünschen allen Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden !

© Jörg Wieckenberg 2018