



# Speiseplan



15.10.– 19.10.2018	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b> 3,50 €	Pfannkuchen mit Apfelkompott, warmer Vanillesauce und Zimt / Zucker <i>ABCEJ</i>	Currywurst (Geflügel oder Veggie) mit hausgemachter Currysauce und Pommes Frites <i>BCEJ</i>	Knusprige Hähnchenkeule mit Rahmsauce, Erbsen und Möhren, dazu Petersilienkartoffeln <i>BCJ</i>	Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu Sweet Chili Sauce, frisches Wokgemüse und Reis <i>AJHL</i>	Herbstliche Spitzkohl- pfanne mit Gemüse und Champignons, dazu wahlweise Fischfilet, Bulgur und Joghurtsauce <i>ABCFJ</i>
<b>Essen II</b> 3,50 €	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten und leckeren Saucen) <i>ABCEFIJ</i>	<b>Salatbar</b> Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEIJ</i>	Pellkartoffeln mit hausgemachtem Kräuterquark, gehacktem Ei und Kressesalat <i>BCEJ</i>	Herbstlicher Linseneintopf mit Kartoffel- und Gemüsewürfeln, Petersilie, dazu Brot <i>AJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b> 1,00 €	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>JK</i>	Salat mit American Dressing <i>BCEK</i>	„Cesars Salad“ Römersalat mit Par mesandressing <i>BCEJK</i>	Chinakohlsalat mit Ingwer-Honigdressing <i>HJL</i>	Mais-Paprikasalat <i>BCEJ</i>
<b>Obst/Dessert</b> 0,50 €	Schokoladenpudding mit Vanillesauce <i>BC</i>	Obst -	Vanille-Joghurtspeise <i>BC</i>	Kirsch-Bananen Shake <i>BC</i>	Hausgemachtes Popcorn -

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

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