



Speiseplan



09.10. – 13.10.2017	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I 3,50 €	Spaghetti mit Sucuk (Rind), Paprika, Tomatensauce, einem Hauch Chili und geriebenem Käse <i>ABCJ</i>	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Koriander und Baguette <i>ABCHJ</i>	MSC-Fischfilet mit Sauce Hollandaise, dazu Blumenkohl und Kartoffelpüree <i>ABCEJFJ</i>	Nudelaufwurf mit Gouda gratiniert, dazu eine Gemüseauswahl und Tomaten-Basilikumsauce <i>ABCEJ</i>	„Pizzatag“ Verschiedene Pizzen Salami, Hawaii, Tuna, Vegetarisch zum selber zusammenstellen <i>ABCFJ</i>
Essen II 3,50 €	Spaghetti mit Frischkäsesauce, gebratenem Gemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen <i>ABCJ</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings zum selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>ABCEJK</i>	Blumenkohl-Käse Medaillon mit Sauce Hollandaise, Gemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree <i>ABCEJ</i>	Eier in Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>ABCEJK</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>BCI</i>	Chefsalat mit Ei <i>BCEJ</i>	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>BCJK</i>	Apfel-Möhren Rohkost -	Salat <i>BCEJK</i>
Obst/Dessert	Himbeer-Joghurt <i>BC</i>	Obstsalat -	Obst -	Hausgebackener Kuchen <i>ABCEI</i>	Dessert -

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 mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülern und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden !

© Jörg Wieckenberg 2017