



# Speiseplan



07.01. – 11.01.2019	Montag	Dienstag	Mittwoch	„Dönerstag“	Freitag
<b>Essen I</b> 3,50 €	„Spaghetti Carbonara“ mit Putenschinken- Sahnesauce, dazu Gemüse und Reibekäse <i>ABCJ</i>	Rahmspinat mit Rührei, dazu wahlweise Schnittlauch und Tomatenwürfel, Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln <i>ABCEJ</i>	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu Steckerüben- Möhrenstampf und Kartoffelwürfel <i>ABCJ</i>	„Mamas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchenfleisch oder Vegetarisch, dazu ver- schiedene Saucen und viel Salat <i>ABCEIJK</i>	„Fish & Chips“ MSC-Fischnuggets mit leckeren Dips, dazu hausgemachte Kartoffelspalten <i>ABCEJF</i>
<b>Essen II</b> 3,50 €	Penne mit Tomatensauce, dazu Oliven, Schafskäse und gebratene Zucchini <i>ABCJL</i>	Mediterrane Gemüsepfanne mit viel frischem Gemüse und Kräutern, dazu Reis (vegan) <i>J</i>	Gefüllte Käseschnitzel mit Zitrone, Gemüse und Kartoffeln <i>ABCJ</i>	<b>Buchstabensuppe</b> Nudelsuppe mit viel Gemüse und frischem Baguette (vegan) <i>ABCJ</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
<b>Salat</b> 1,00€	Gemischter Salat mit Italian Dressing <i>K</i>	Gemüsesticks mit Kräuterquark <i>BCEJ</i>	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss <i>BCEIJ</i>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>ABCJ</i>	Endiviensalat mit Sylter Dressing <i>BCJK</i>
<b>Obst/Dessert</b> 0,50€	Himbeer-Joghurt <i>BC</i>	Götterspeise Tricolore mit Vanillesauce <i>BC</i>	Obst -	Grießbrei mit Erdbeersauce <i>ABC</i>	Hausgebackener Rüblükuchen <i>ABCEI</i>

**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 2019