



Speiseplan



07.01. – 11.01.2019	Montag	Dienstag	Mittwoch	„Dönerstag“	Freitag
Essen I 3,50 €	„Spaghetti Carbonara“ mit Speck, Schinken-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 Steckerrüben-Möhrenstampf und Kartoffelwürfel <i>ABCJ</i>	„Mamas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchenfleisch oder Vegetarisch, dazu verschiedene Saucen und viel Salat <i>ABCEIJK</i>	„Fish & Chips“ MSC-Fischnuggets mit leckeren Dips, dazu hausgemachte Kartoffelspalten <i>ABCEJF</i>
Essen II 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>	Buchstabensuppe Nudelsuppe mit viel Gemüse und frischem Baguette (vegan) <i>ABCJ</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -
Salat 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>
Obst/Dessert 0,50€	Himbeer-Joghurt <i>BC</i>	Götterspeise Tricolore mit Vanillesauce <i>BC</i>	Obst -	Grießbrei mit Erdbeersauce <i>ABC</i>	Hausgebackener Rüblikuchen <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



Speiseplan



14.01. – 18.01.2019	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I 3,50 €	Tortelloni mit Tomaten-Orangensauce, Olivenpesto, dazu gebratener Fenchel und Käse <i>ABC IJ</i>	Kartoffelgratin mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl <i>BCEJ</i>	Chicken Nuggets mit leckeren Dips, Sesam-Möhren und hausgemachten Kartoffelspalten <i>ABC IJL</i>	Wraps zum selber belegen mit gebratenen Hähnchenstreifen, Hirtenkäse und vielen Beilagen, Saucen und Salat <i>ABCEFIJK</i>	MSC-Schollenfilets in Eihülle oder gebackene Auberginen, dazu Zitrone, Tomatensauce, grünen Bohnen und Reis <i>ABCFJ</i>
Essen II 3,50 €	Fusili in Spinat-Schmelzkäsesauce, gerösteten Sonnenblumenkernen und Tomatenwürfel <i>ABC IJ</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -	Maiskolben in Butter mit Sesam-Möhren, Ofenkartoffel und Sour Cream <i>BC IJL</i>	Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Reis und Baguette (vegan) <i>HL</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat 1,00€	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>BCFJK</i>	Chicoreesalat mit Orange und Schmand <i>BC</i>	Gemischter Salat <i>BCEJK</i>	Blattsalate mit Balsamico-Dressing <i>K</i>	Gemüsesalat <i>BC</i>
Obst/Dessert 0,50€	Erdbeer-Joghurt <i>BC</i>	Obstsalat -	Obst -	Apfel-Kirsch Crumble mit Vanillesauce <i>ABCEI</i>	Donuts <i>ABCEI</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 mammascanteen-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