



# Speiseplan



03.07. – 07.07.2017	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b> 3,50 €	„Spaghetti Carbonara“ oder Pasta „alla'arrabbiata“ dazu Käse <i>ABCEJ</i>	Kroatische Cevapcici vom Rind mit Zaziki, Zwiebeln, Ajvar, Tomatensauce und Reis <i>BCJ</i>	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Gemüswürfeln und Petersilie, dazu Brot <i>ABCJ</i>	Hähnchenkeule aus dem Ofen mit Bratensauce Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln <i>ABCHJL</i>	„Kumpir“ Große Ofenkartoffel mit Sour Cream, vielen Beilagen und Salat <i>BCEJ</i>
<b>Essen II</b> 3,50 €	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -	Vegetarische Köfte mit Gemüse, dazu Zaziki, Zwiebeln, Ajvar, Tomatensauce und Reis <i>BCHJ</i>	<b>Salatbar</b> Knackige Salate und Dressings zum Selber zusammenstellen dazu Baguette <i>ABCEIJ</i>	Rotes Gemüse-Curry mit Kokosmilch, Sojasprossen und frischem Koriander, dazu Reis (vegan) <i>HJL</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
<b>Salat</b>	Thunfischsalat mit roten Zwiebeln <i>FJK</i>	Krautsalat -	Gemüsesticks mit Kräuterquark <i>BCEJ</i>	Gemischter Salat <i>BCEJK</i>	Karibischer Reissalat mit Curry <i>BCEJ</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Himbeer-Quark <i>BC</i>	Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen <i>BCI</i>	Obst -	Waldbeergrütze mit Vanillesauce <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 2017