



Speiseplan

03.02. – 07.02.2025



Montag	Kaiserschmarrn (auf Wunsch auch ohne Rosinen) mit Mandeln, Zwetschgenröster und Apfelkompott ⁽⁶⁾ Alternativ: „Überraschungssuppe“ mit Vollkornbaguette	A' B C E I I A' B C E I I J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl	A' B C E I I J K
Dienstag	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) und Käsesauce überbacken, dazu Tomatensauce Vegetarisch: „Lasagne al Forno“ mit Spinat und Hirtenkäse überbacken, dazu Tomatensauce	A' B C J A' B C J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	A' B C E I I J K
Mittwoch	Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette Alternativ: Orientalische Cous Cous Pfanne mit Gemüse, Joghurtsauce, Cashewkernen, Granatapfel und Minze	A' B C E J A' B C E J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / mamas Fruchtjoghurt	A' B C E I I J K
Donnerstag	Geflügel-Köttbullar mit Rahmsauce, Preiselbeeren, Erbsen und Möhren, dazu Röstitaler und Salzkartoffeln Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Dip ^(2,6,11) , dazu eine Gemüseauswahl und Salzkartoffeln	A' B C E J A' B C E J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Hausgemachte Smoothies	A' B C E I I J K
Freitag	Veganes „Schnitzel vom Feld“ oder veganer „Fisch vom Feld“, Zitrone, Dips, glasiertes Kürbisgemüse oder grünes Erbsenmus, dazu Kartoffelpüree	A' B C F J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst	A' B C E I I J K

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!
Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

© Jörg Wieckenberg 2025