



# Speiseplan 13.01. – 17.01.2025



<b>Montag</b>	<p><b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen)</p> <p style="text-align: right;"><i>A' B C E I J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst</p> <p style="text-align: right;"><i>A B C E I J K</i></p>
<b>Dienstag</b>	<p>Omas Frikadelle vom Rind mit Zwiebeljus, dazu gestovten Kohlrabi und Petersilienkartoffeln Vegetarisch: Eier in milder Senfsauce, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln</p> <p style="text-align: right;"><i>A' B C E J</i> <i>A' B C E J K</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst / vegane Smoothies</p> <p style="text-align: right;"><i>A B C E I J K</i></p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Brokkoli-Blumenkohlgratin mit Sauce Mornay oder Bröselkruste, dazu Kartoffelkroketten oder Rosmarinkartoffeln</p> <p style="text-align: right;"><i>A' B C E J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Grießbrei mit Himbeermark</p> <p style="text-align: right;"><i>A B C E I J K</i></p>
<b>Donnerstag</b>	<p>2 Hot Dogs (Geflügel, vegetarisch oder mit Grillgemüse) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen <sup>(2,6,11)</sup> und eine Salatauswahl</p> <p style="text-align: right;"><i>A' B C E I J K</i></p> <p>Alternativ: „<b>Ratatouille</b>“ Provenzalische Gemüsepfanne mit Tomatensauce und frischen Kräutern, dazu Reis (vegan)</p> <p style="text-align: right;"><i>J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst</p> <p style="text-align: right;"><i>A B C E I J K</i></p>
<b>Freitag</b>	<p>MSC-Seelachsfilet oder Gemüse-Knusperschnitzel, dazu Zitrone, Sour Cream, Paprikapfanne und Kräuterreis</p> <p style="text-align: right;"><i>A' B C E J L</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Bananen-Vanillequark</p> <p style="text-align: right;"><i>A B C E I J K</i></p>

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