



# Speiseplan

## 24.02. – 28.02.2025



<b>Montag</b>	<p>Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung, dazu chinesische Bratnudeln oder Reis, viel Gemüse, Sojasauce und Sweet Chilisauce <small>A' H<sup>k</sup> J L</small></p> <p>Alternativ: Gelbes Curry mit viel Gemüse, Kichererbsen, Sojasproussen, Koriander und Reis (vegan) <small>H<sup>k</sup> J L</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / mamas Joghurtspeise mit Mango <small>A' B C E<sup>k</sup> J K</small></p>
<b>Dienstag</b>	<p><b>„Spaghetti Bolognese“</b> (rote Linsen oder Rindfleisch) mit Gemüsewürfeln, Tomaten und Reibekäse <small>A' B C J</small></p> <p>Vegetarisch: Ravioli mit grünem Spargel, Gemüse, Kirschtomaten, Pesto, Rucola und Parmesan <small>A' B C E<sup>k</sup> J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / gemischte Obstplatten <small>A' B C E<sup>k</sup> J K</small></p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Kartoffelpuffer „süß oder salzig“ mit Apfelmus <small>(6)</small> und Preiselbeeren oder mit Gemüse, Sour Cream, Parmesan und Pesto <small>A' B C E<sup>k</sup> J</small></p> <p><b>Überraschungssuppe</b></p> <p>Als Alternative gibt es eine leckere vegetarische Suppe, dazu Baguette <small>A' B C J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E<sup>k</sup> J K</small></p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Omas Hühnerfrikassee, dazu Champignons und Möhrchen, Reis und Zuckererbsen <small>A' B C J</small></p> <p>Vegetarisch: Gefüllte Paprikaschote mit Mais und Gemüse überbacken, dazu Paprikasauce und Buchweizen-Reis <small>A' B C E</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Götterspeise (vegan) mit Vanillasauce <small>A' B C E<sup>k</sup> J K</small></p>
<b>Freitag</b>	<p>MSC-Fischstäbchen und Veggiestäbchen mit hausgemachter Sauce Tatar <small>(2,6,11)</small>, Buttererbsengemüse und Kartoffelpüree <small>A' B C E F J</small></p> <p>Vegetarisch: Gemüsestäbchen und Mozzarellasticks mit Dip, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln <small>A' B C E J</small></p>	<p>Salat, Dressing <small>(2,6,11)</small> / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E<sup>k</sup> J K</small></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