



Speiseplan

02.06. – 06.06.2025



Montag	Kaiserschmarrn (auch ohne Rosinen ☺) mit Mandeln, Zwetschgenröster, Apfelkompott ⁽⁶⁾ und Zimt-Zucker ^{A' B C E I'} „Überraschung“ Für diejenigen, die nicht so gern Kaiserschmarrn essen wie wir gibt es an diesem Tag auch die eine oder eine leckere Alternative ⁻	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl ^{A' B C E I'-9 J K}
Dienstag	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind) oder vegetarisch mit Käse und Bechamel überbacken, dazu Tomatensauce ^{A' B C J} Alternativ: Pasta mit leckeren Pesto Variationen und gebratenen Champignons ^{A' B C I J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / hausgemachte Smoothies ^{A' B C E I'-9 J K}
Mittwoch	Bauernfrühstück Röstkartoffeln mit Rührei gebraten, dazu Sour Cream, Kirschtomaten, Mais, Gewürzgurke und Rote Bete ^{B C E J K} Alternativ: „Phad Thai“ Thailändische Bratnudeln mit viel knackigem Gemüse, Sojasprossen, Koriander, gehackten Cashews und Limette (vegan) ^{A' H I' J L}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Vanillapudding mit frischen Erdbeeren ^{A' B C E I'-9 J K}
Donnerstag	Geflügel-Köttbullar oder vegetarische Bällchen, dazu Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Kartoffelrösti ^{A' B C E H J} Vegetarisch: Kartoffel-Frischkäsetaschen und Mais-Lauch Rösti mit Kräuterquark und Gemüseauswahl, dazu Reis ^{A' B C J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst ^{A' B C E I'-9 J K}
Freitag	Lachsfrikadelle oder gratiniertes Gemüse aus dem Ofen, dazu Sauce Hollandaise, frischer Spargel oder grünes Erbsenpüree und Salzkartoffeln ^{B C E F J}	Salat, Dressing ^(2,6,11) / American Pancakes mit Apfelmus ^{A' B C E I'-9 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