



Speiseplan

24.02. – 28.02.2025



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