



Speiseplan 13.01. – 17.01.2025



Montag	<p style="text-align: center;">Pastabar</p> <p>(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 ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p style="text-align: right;"><i>A B C E I J K</i></p>
Dienstag	<p>Omas Frikadelle vom Rind mit Zwiebeljus, dazu gestovten Kohlrabi und Petersilienkartoffeln</p> <p>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 ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / vegane Smoothies</p> <p style="text-align: right;"><i>A B C E I J K</i></p>
Mittwoch	<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 ^(2,6,11) / Grießbrei mit Himbeermark</p> <p style="text-align: right;"><i>A B C E I J K</i></p>
Donnerstag	<p>2 Hot Dogs (Geflügel, vegetarisch oder mit Grillgemüse) zum selber belegen, dazu Röstzwiebeln, Gurken, Saucen ^(2,6,11) und eine Salatauswahl</p> <p style="text-align: right;"><i>A' B C E I J K</i></p> <p>Alternativ: „Ratatouille“ Provenzalische Gemüsepfanne mit Tomatensauce und frischen Kräutern, dazu Reis (vegan)</p> <p style="text-align: right;"><i>J</i></p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p style="text-align: right;"><i>A B C E I J K</i></p>
Freitag	<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 ^(2,6,11) / 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