



Speiseplan



03.02. – 07.02.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Kaiserschmarrn mit Mandeln, Rosinen, Zwetschgenröster und Apfelkompott (6) <i>A' B C E I'</i>	„Lasagne al Forno“ mit Sauce Bolognese (Rind oder Veggie) und Käse überbacken, dazu Tomatensauce <i>A' B C J</i>	Orientalische Cous Cous Pfanne mit gebratenem Gemüse, Joghurtsauce, Granatapfel, dazu Mandeln und frische Minze (ohne Joghurt vegan) <i>A' B C I' J</i>	Köttbullar (Geflügel oder Veggie), dazu Rahmsauce, Preiselbeeren, Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <i>A' B C J</i>	Veganes „Schnitzel vom Feld“ oder „Fisch vom Feld“, Zitrone, Dips, glasiertes Kürbisgemüse oder grünes Erbsenmus, dazu Kartoffelpüree <i>B C E F J</i>
Essen II	Schwäbische Schupfnudelpfanne mit Haselnüssen, dazu frisches Gemüse, und Sauerrahm-Kräuterdip <i>A' B C E I' J</i>	Farfalle mit Gorgonzolasauce, Kürbiskernen, Birne und gebratenen Champignons <i>A' B C J</i>	Leckere Tomatensuppe (vegan), dazu Creme-Fraiche, Basilikumpesto, Reis und frisches Baguette <i>A' B C I' J</i>	Kartoffel-Frischkäsetaschen mit Schnittlauchdip und Gemüseauswahl <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>J K</i>	Blattsalate mit Italian Dressing <i>B C</i>	Petersiliensalat <i>A' B C</i>	Rucolasalat mit Himbeerdressing und Croutons <i>A' B C</i>	Rahmgurkensalat <i>B C</i>
Obst/Dessert	Obstauswahl -	Vanillapudding mit Erdbeersauce <i>B C</i>	mamas Fruchtjoghurt <i>B C</i>	Mango-Kokos Ananas Shake (vegan) -	Obst / Dessert -

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

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 ;-)

Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.



© Jörg Wieckenberg 2025