



Speiseplan



| 24.03. – 28.03.2025 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------|--|---|--|---|--|
| Essen I | Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren vegetarischen Saucen) <i>A' B C E I' J</i> | Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Champignons, Butterspätzle und Salzkartoffeln <i>. A B C E J</i> | Pfannkuchentag Pfannkuchen mit Apfelmus ⁽⁶⁾ und Vanillesauce oder mit Grillgemüse, Pesto und Parmesan <i>A' B C E I'</i> | Deftiger Erbseneintopf (nicht Bio) mit Gemüsewürfeln und Petersilie (vegan), dazu Wiener Würstchen (Geflügel oder Veggie) und Vitalbaguette <i>A' J</i> | Lachsfilet im Ganzen gebraten „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta <i>B C F J</i> |
| Essen II | Suppe des Tages Vegane oder vegetarische „Überraschungssuppe“, dazu Vollkornbaguette <i>A' B C J</i> | 2 Eier mit leckerer „Frankfurter grüner Sauce“ oder Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>A B C E J K</i> | Graupenrisotto mit grünem Spargel, Erbsen, Süßkartoffeln und Lauch, dazu Parmesan <i>A' B C J</i> | Gefüllte Paprikaschoten mit Mais, Bohnen und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Bulgur <i>A' B C J</i> | „Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungssessen - |
| Salat | Gemischter Salat, Dressing ^(2,6,11) <i>A' B C E J K</i> | Omas Wachsbohnsalat <i>J K</i> | Lauchsalat mit Ananas <i>B C E J K</i> | Rote Bete Salat <i>B C E J K</i> | Grüner Salat mit Frenchdressing ^(2,6,11) <i>B C E J K</i> |
| Obst/Dessert | Buttermilchdessert Rhabarber-Vanilla <i>B C</i> | „Roode Grüt“ Holsteiner Beerengrütze mit Vanillasauce <i>B C</i> | Obst - | Grießbrei mit Erdbeermark <i>A' B C</i> | Hausgemachte Smoothies (vegan) <i>B C</i> |

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbsen, 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