



Speiseplan



31.03. – 04.04.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Gratinierte Cannelloni mit Ricotta und Spinat gefüllt, dazu fruchtige Tomatensauce, Gemüse und Käse <i>A' B C J</i>	Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Zwiebeljus, Sauerkraut oder Karottengemüse, dazu Aligot (hausgemachtes Käse-Kartoffelpüree) <i>B C E H J</i>	Pizzatag Verschiedene Pizzen Salami, Hawaii, Margerita, Verdura, uvm. zum selber zusammenstellen <i>A' B C</i>	Blumenkohl-Brokkoligratin mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <i>A' B C I'</i>	MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu Gemüse und Reis <i>A' B C E F</i>
Essen II	Pasta mit hausgemachtem Rucolapesto, dazu gebratener Spargel, Kirschtomaten, Ofengemüse und Käse <i>A' B C I' J</i>	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Gemüseswürfeln, dazu Vollkornbaguette (vegan) <i>A'</i>	Rotes Gemüse-Curry mit Kokosmilch, Chili, Sojasprossen und Koriander, dazu Reis und gebratener Tofu (vegan) <i>H J L</i>	Türkischer Bulgur mit Tomate, gebratenem Gemüse, Cacik und Fladenbrot (ohne Cacik vegan) <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemischter Salat <i>B C E J K</i>	Omas Gurkensalat <i>B C</i>	Salat mit Tomate und Mozzarella <i>B C</i>	Rohkostsalat <i>A' B C J</i>	Kopfsalat in Zitronen-Sahne <i>B C</i>
Obst/Dessert	Dessert / Obst <i>B C</i>	Hausgemachte Shakes und Smoothies <i>B C</i>	Obst -	Blaubeerquarkspeise <i>B C</i>	Karamellpudding mit Crunch <i>B C</i>

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)

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