



Speiseplan



06.01. – 10.01.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Spaghetti mit leicht orientalischer Tomatensauce, dazu wahlweise gebratene Sucuk (Rind) und Gemüse, Oliven und geriebener Käse <i>A' B C J</i>	Chili Con oder Sin Carne mit Rinderhack oder Bio-Soja oder Linsen (vegan), Bohnen, Tomaten und Mais, dazu Schmand, Koriander, Reis und Baguette <i>A' B C H J</i>	MSC-Fischfilet mit Sauce Hollandaise, dazu eine große Gemüseauswahl und Kartoffelpüree <i>A' B C E F</i>	Gnocchi Variationen natur oder mit Gouda gratiniert, dazu Kürbis-Karottengemüse, Pesto und Tomatensauce <i>A' B C E J</i>	Österreichischer Germknödel mit Mohn-Staubzucker, Kirschkompott und Vanillasauce <i>A' B C E</i>
Essen II	Penne mit Frischkäsesauce, dazu winterliches Gemüse, Petersilienpesto und geröstete Sonnenblumenkerne <i>A' B C J</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A' B C E J K</i>	Blumenkohl- und Karotten-Sesamsticks mit Sauce Hollandaise, Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	Geschmorter Hirtenkäse, dazu Tomatensauce, Blattspinat oder Gemüseauswahl und Pilawreis <i>B C J</i>	Winterlicher Weißkohl-Möhren Eintopf mit Kartoffelwürfeln, Gemüse und Petersilie, dazu Brot (vegan) <i>A' B C J</i>
Salat	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C</i>	Mexikanischer Salat mit Koriander (vegan) -	Kopfsalat mit Zitronensahne <i>B C J K</i>	Rote Bete Rohkost (vegan) -	Salat <i>B C E J K</i>
Obst/Dessert	Erdbeerjoghurt <i>B C</i>	Obstsalat -	Karamellpudding mit Fruchtmark <i>B C</i>	Rote Grütze mit Zimtsahne <i>B C</i>	Obst -

H-Milch, Reis, Milchrreis, 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