



Speiseplan



07.04. – 11.04.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Pasta mit Basilikumpesto, Sahnesauce, Kirschtomaten, Rucola, Ofengemüse und gebratene Garnelen <i>A' B C F I' J</i>	Poulet Grand Mère Gegrillte Hühnerkeule oder Kohlrabi-Kräuter Medallions mit Gemüse und Champignons, dazu Röstkartoffeln oder Reis <i>B C E J K</i>	Bunte Frühlings-Gemüseauswahl mit Champignons und Sauce Béarnaise, dazu Risotto oder Röstitaler <i>A' B C E J</i>	Köttbullar (Rind, Geflügel oder Veggie) mit Rahmsauce, Preiselbeeren, dazu grüne Bohnen, Kohlrabi und Petersilienkartoffeln <i>B C J</i>	Bunte Bulgurpfanne mit viel Gemüse, dazu Kräuterquark und gefüllte Kartoffeltaschen <i>B C J</i>
Essen II	Pasta Mista Verschiedene Nudeln mit leckeren Saucen, dazu Pesto, Gemüse und Käse <i>A' B C I' J</i>	Salatbar Knackige Salate und Dressings ^(2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A' B C E I' J</i>	Bunter Möhreintopf mit Gemüse, dazu Reis und Mehrkornbaguette <i>A' B C H J L</i>	Kartoffelgnocchi mit fruchtiger Tomatensauce und Bärlauchpesto, dazu Brokkoli, Fenchel und Reibekäse <i>A' B C E I' J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungessen -
Salat	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>J K</i>	Chinakohlsalat mit Mandarinen und Joghurt <i>B C</i>	Salat mit American Dressing ^(2,6,11) <i>B C E K</i>	Hirtensalat mit Oliven ⁽⁸⁾ und Paprika <i>B C J</i>	Feldsalat mit Croutons <i>A B C</i>
Obst/Dessert	Kirsch-Stracciatella Joghurt <i>B C</i>	Obst -	Vanillapudding mit Erdbeer-Rhabarber Ragout <i>B C</i>	Obstsalat -	Bunte Beerengrütze mit Vanillasauce <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