



# Speiseplan



07.04. – 11.04.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	Pasta mit Basilikumpesto, Sahnesauce, Kirschtomaten, Rucola, Ofengemüse und gebratene Garnelen <i>A' B C F I' J</i>	<b>Poulet Grand Mère</b> Gegrillte Hühnerkeule oder Kohlrabi-Kräuter Medaillons 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>	<b>Köttbullar</b> (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>
<b>Essen II</b>	<b>Pasta Mista</b> Verschiedene Nudeln mit leckeren Saucen, dazu Pesto, Gemüse und Käse <i>A' B C I' J</i>	<b>Salatbar</b> Knackige Salate und Dressings <sup>(2,6,11)</sup> 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 -
<b>Salat</b>	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>J K</i>	Chinakohlsalat mit Mandarinen und Joghurt <i>B C</i>	Salat mit American Dressing <sup>(2,6,11)</sup> <i>B C E K</i>	Hirtensalat mit Oliven <sup>(8)</sup> und Paprika <i>B C J</i>	Feldsalat mit Croutons <i>A B C</i>
<b>Obst/Dessert</b>	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