



# Speiseplan



14.04. – 18.04.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	„Dönerstag“	Karfreitag
<b>Essen I</b>	Spaghetti mit Linsenbolognese, dazu Oliven <sup>(8)</sup> , Hirtenkäse und gebratene Zucchini (ohne Hirtenkäse vegan) <sub>A' B C J</sub>	Putenschnitzel „Wiener Art“ mit Zitrone, dazu Steckrüben-Möhrenstampf, Zwiebeln und Würfelpotato <sub>A' B C J</sub>	Frühlings-Gemüsepfanne mit Mais, Champignons, Zuckererbsen und frischem Spargel, dazu Frühlingsquark und Reis oder Pellkartoffeln <sub>B C J</sub>	„Mamas Döner“ im Fladenbrot mit Hähnchengyros oder Gemüse-Sojagyros, dazu Hirtenkäse, verschiedene Saucen <sup>(2,6,11)</sup> und Salat <sub>A' B C E H J K</sub>	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen!
<b>Essen II</b>	Penne mit Frischkäsesauce, hausgemachtem Möhrenpesto, Blatt-petersilie und Gemüse <sub>A' B C J</sub>	Vegetarisches „Schnitzel vom Feld“ mit Zitrone, dazu Gemüseauswahl und Salzkartoffeln <sub>A' B C J</sub>	Italienische Gerstonipfanne (Gerste) mit Grillgemüse und Tomaten, dazu Mozzarella, rotes Pesto und geröstete Mandeln <sub>A³ B C E J</sub>	Mexikanischer Bohneneintopf, dazu Sambal Oelek, Koriander, Reis und frisches Fladenbrot <sub>A' B C J</sub>	Wir wünschen allen „Großen“ und „Kleinen“ Frohe Ostern und bunte Feiertage ;-))
<b>Salat</b>	Gemischter Salat mit Italian Dressing <sub>K</sub>	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss <sub>B C E I³ J</sub>	Gemüsesticks mit Kräuterquark <sub>B C E J</sub>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <sub>A' B C J</sub>	Am Dienstag sind wir wieder für Euch da!
<b>Obst/Dessert</b>	Himbeer-Joghurt <sub>B C</sub>	Obst <sub>-</sub>	Schokopudding mit Vanillasauce <sub>B C</sub>	Hausgemachte Smoothies <sub>B C</sub>	Eure mamas canteen

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