



Speiseplan

03.03. – 07.03.2025



Montag	Pasta Mista mit Käsesauce oder Paprikasahnesauce, dazu verschiedenes Gemüse aus dem Ofen, Linsen, Cashewkerne, Pesto Rosso und Reibekäse <small>A' B C E I J</small>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E I J K</small>
Dienstag	Putengyros mit Zaziki, dazu Gemüse, Reis, Tomatensauce und Ofenkartoffeln Vegetarisch: Gemüsegyros mit Soja, dazu Zaziki, Reis Krautsalat und Tomatensauce (ohne Zaziki vegan) <small>B C J</small> <small>B C H J</small>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen <small>A' B C E I J K</small>
Mittwoch	Kartoffelgratin Variation mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und viele Beilagen Alternativ: Schupfnudelpfanne mit frischem Gemüse, dazu Petersilienpesto und Kräuterschmand <small>B C E J</small> <small>A' B C J</small>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst <small>A' B C E I J K</small>
Donnerstag	Frikadelle (Rind oder Veggie) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree Alternativ: Bunter Gemüseeintopf mit Nudeln und Petersilie, dazu Vollkornbaguette <small>A' B C E J K</small> <small>A B C E J K</small>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / „Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce <small>A' B C E I J K</small>
Freitag	MSC Fisch-Burger oder Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Röstzwiebeln, Remoulade ^(2,6,11) , Salate und Würfelkartoffeln aus dem Ofen oder Kartoffelsalat <small>A' B C E F J K</small>	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstsalat <small>A' B C E I J K</small>

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)

Allergiker bitte VOR dem Essen am Tresen melden!
 Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind leider noch nicht Bio.

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 ;-)

© Jörg Wieckenberg 2025