



# Speiseplan

## 24.03. – 28.03.2025



<b>Montag</b>	<p><b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, auch Vollkorn, Gemüse, Pesto und leckeren vegetarischen Saucen) <i>A' B C E I' J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i></p>
<b>Dienstag</b>	<p>Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Butterspätzle und Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i> Vegetarisch: 2 Eier mit leckerer „Frankfurter grüner Sauce“, dazu Blattspinat und Kartoffeln <i>A' B C E J K</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / „Roode Grütt“ Holsteiner Beerengrütze mit Vanillesauce <i>A' B C E I' J K</i></p>
<b>Mittwoch</b>	<p><b>Pfannkuchentag</b> Pfannkuchen mit Käse, Grillgemüse und Pesto oder Pfannkuchen mit Apfelkompott <sup>(6)</sup>, Obstsalat und Vanillesauce <i>A' B C E I' J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i></p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Deftiger Erbseneintopf (nicht Bio) mit Gemüsewürfeln und Petersilie (vegan), dazu Wiener Würstchen (Geflügel oder Veggie) und Vitalbaguette <i>A' B C J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Grießbrei mit Erdbeermark <i>A' B C E I' J K</i></p>
<b>Freitag</b>	<p>Lachsfilet im Ganzen gebraten oder Brokkoli-Nuss Ecken, dazu Zitrone, Dip <sup>(2,6,11)</sup> , frisches Gemüse, Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta <i>A' B C F I' J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A' B C E I' J K</i></p>

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 mammas 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