



Speiseplan 20.01. – 24.01.2025



Montag	<p>„Pasta Konfetti“ Nudeln mit bunter Gemüse-Tomatensauce, dazu Gemüse, Basilikumpesto und Käse A' B C I' J</p> <p>Alternativ: „Farfalle Alfredo“ mit Käsesauce, Gemüse, Tomatenwürfeln und Blattpetersilie A' B C I' J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Kirsch-Vanillaquark A' B C E I' J K</p>
Dienstag	<p>„Cordon Bleu“ vom Hähnchen mit Mischgemüse in Rahm, dazu Petersilienkartoffeln A' B C E J</p> <p>Vegetarisches Käseschnitzel mit glasierten Schwarzwurzeln, dazu Salzkartoffeln A' B C J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I' J K</p>
Mittwoch	<p>Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu Schnittlauch und Tomatenwürfel, dazu Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln A' B C E J</p> <p>Alternativ: „Überraschungssuppe“ mit Vollkornbaguette A' B C E I' J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Puddingvariation mit Fruchtmarmelade A' B C E I' J K</p>
Donnerstag	<p>Zart geschmorter Rinderbraten mit Apfelrotkohl ⁽¹¹⁾, dazu Kartoffelknödel mit Bröselbutter oder Salzkartoffeln A' B C J</p> <p>Vegetarisch: Gratinierte Süßkartoffeln, dazu Champignons in Rahm, Erbsen, Möhrengemüse und Kartoffeln A' B C I' J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl A' B C E I' J K</p>
Freitag	<p>MSC-Schollenfilet oder gebackenes Gemüse, Zitrone, dazu Tomatensauce, grüne Bohnen und Reis oder Risotto A' B C E I' J</p>	<p>Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A' B C E I' J K</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 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