



Speiseplan

31.03. – 04.04.2025



Montag	Gratinierte Cannelloni mit Ricotta und Spinat gefüllt, dazu fruchtige Tomatensauce, Gemüse und Käse A' B C J Alternativ: Pasta mit hausgemachtem Rucolapesto, dazu grüner Spargel, Kirschtomaten, Ofengemüse und Käse A' B C I J	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst A B C E I J K
Dienstag	Bratwurst (Geflügel oder Veggie) mit Bratenjus, Erbsen-Möhrengemüse oder Sauerkraut dazu Aligot (hausgemachtes Käse-Kartoffelpüree) B C E H J Alternativ: Kartoffelsuppe mit Gemüsewürfeln, Petersilie und Vollkornbaguette (vegan) A'	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obst / Smoothies A B C E I J K
Mittwoch	<p style="text-align: center;">Pizzatag</p> Verschiedene Pizzen wie z.B. Salami, Hawaii, Margerita, Spinaci, Verdura, uvm. zum selber zusammenstellen A' B C I	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Knabbergemüse / Obstauswahl A B C E I J K
Donnerstag	Blumenkohl-Brokkoligratin mit Sauce Mornay oder Butterbröseln, dazu Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln A' B C I Alternativ: Türkischer Bulgur mit Tomate, gebratenem Gemüse, Cacik und Fladenbrot (ohne Cacik vegan) A' B C J L	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Blaubeerquarkspeise A B C E I J K
Freitag	MSC-Seelachs „Bordelaise“ oder Gemüse unter der Kräuterkruste mit Tomaten-Basilikumsauce, dazu grüne Bohnen und Reis A' B C E F	Salat, Dressing ^(2,6,11) / Karamellpudding mit Crunch A B C E I J K

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