



# Speiseplan



20.01. – 24.01.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	„Penne Konfetti“ mit bunter Gemüse-Tomatensauce, dazu Gemüse, Pesto und Käse <i>A<sup>1</sup> B C I<sup>1</sup> J</i>	„Cordon Bleu“ vom Hähnchen mit Mischgemüse in Rahm, dazu Petersilienkartoffeln <i>A<sup>1</sup> B C J</i>	Rahmspinat mit frischem Rührei, dazu wahlweise frische Kräuter und Tomatenwürfel und Kartoffelrösti oder Salzkartoffeln <i>A<sup>1</sup> B C E J</i>	Zart geschmorter Rinderbraten oder gratinierte Süßkartoffeln mit Apfelrotkohl (I1), dazu Kartoffelknödel mit Bröselbutter oder Salzkartoffeln <i>A<sup>1</sup> B C I J</i>	MSC-Schollenfilet oder gebackene Auberginen, dazu Zitrone, Tomatensauce, grüne Bohnen und Reis oder Risotto <i>A<sup>1</sup> B C E F J</i>
<b>Essen II</b>	„Pasta Alfredo“ mit Käsesauce, dazu Tomatenwürfel und Blattpetersilie <i>A<sup>1</sup> B C J</i>	Vegetarisches Käseschnitzel mit glasierten Schwarzwurzeln, dazu Petersilienkartoffeln <i>A<sup>1</sup> B C J</i>	Indisches Rote Linsen Dal mit Kokosmilch, Ingwer und Tomaten, dazu Joghurt, Sesam, Koriander und Reis <i>B C H J L</i>	Karotten-Ingwersuppe mit Kokosmilch und Koriander, dazu Baguette (vegan) <i>J K</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungessen -
<b>Salat</b>	Kirschtomaten mit Minimozzarella, Basilikum <i>B C K</i>	Gemischter Salat mit French Dressing (2,6,11) <i>B C E J K</i>	Mais-Paprikasalat mit Frühlingslauch <i>J K</i>	Rohkostsalate -	Feldsalat mit Kartoffeldressing <i>B C J K</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Kirsch-Vanillaquark <i>B C</i>	Obstauswahl -	Puddingvariation mit Fruchtmark <i>B C I<sup>2</sup></i>	Hausgemachte Smoothies <i>B C</i>	Obstsalat <i>B C I<sup>2</sup></i>

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)  
Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

**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