



# Speiseplan



03.03. – 07.03.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	„Penne all'arrabiata“ mit scharfer Tomatensauce oder hausgemachtem roten Pesto, dazu gebratenes Gemüse <i>A' B C I' J</i>	Gyros von der Pute mit Zwiebeln, Zaziki und Gemüse-Djuvecreis (Tomatenreis) oder Ofenkartoffeln <i>A' B C J</i>	Kartoffelgratin Variation mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und viele Beilagen <i>B C E</i>	<b>Frikadelle</b> (Rind oder Veggie) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree <i>A B C E J K</i>	MSC Fisch-Burger oder Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Remoulade <sup>(2,6,11)</sup> , Salate und Würfelkartoffeln <i>A' B C E F J K</i>
<b>Essen II</b>	Gefüllte Pasta mit Paprikasahnesauce, getrockneten Tomaten, Ofengemüse, Linsen, Cashewnüssen und Hirtenkäse <i>A' B C H J</i>	Gemüsegyros mit Soja und viel Gemüse dazu Zaziki, Ajvar und Reis (ohne Zaziki vegan) <i>B C H J</i>	Schupfnudelpfanne mit frischem Gemüse, Champignons, dazu Petersilienpesto und Kräuterschmand (ohne Schmand vegan) <i>A' B C E I' J</i>	Bunter Gemüseeintopf mit Nudeln und Petersilie, dazu Vollkornbaguette <i>A B C E J K</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungessen -
<b>Salat</b>	Gemischter Salat mit Thousand Island-Dressing <sup>(2,6,11)</sup> <i>B C E J K</i>	Griechischer Krautsalat -	Feldsalat mit Croutons <i>A' B C K</i>	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C</i>	Omas Kartoffelsalat <sup>(2,6,11)</sup> <i>B C E J</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Heidelbeerquark <i>B C</i>	Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen <i>B C K</i>	Obst -	„Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce <i>B C</i>	Obstsalat -

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbsen, 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