



# Speiseplan



24.03. – 28.03.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren vegetarischen Saucen) <i>A' B C E I' J</i>	Rindergulasch mit Paprika und Karotten geschmort, dazu Champignons, Butterspätzle und Salzkartoffeln <i>A B C E J</i>	<b>Pfannkuchentag</b> Pfannkuchen mit Apfelmus <sup>(6)</sup> und Vanillesauce oder mit Grillgemüse, Pesto und Parmesan <i>A' B C E I'</i>	Deftiger Erbseneintopf (nicht Bio) mit Gemüsewürfeln und Petersilie (vegan), dazu Wiener Würstchen (Geflügel oder Veggie) und Vitalbaguette <i>A' J</i>	Lachsfilet im Ganzen gebraten „Provencale“ mit Ratatouillegemüse, frischen Kräutern und Tomatensauce, dazu Rosmarinkartoffeln oder cremige Polenta <i>B C F J</i>
<b>Essen II</b>	<b>Suppe des Tages</b> Vegane oder vegetarische „Überraschungssuppe“, dazu Vollkornbaguette <i>A' B C J</i>	2 Eier mit leckerer „Frankfurter grüner Sauce“ oder Senfsauce, dazu Blattspinat und Petersilienkartoffeln <i>A B C E J K</i>	Graupenrisotto mit grünem Spargel, Erbsen, Süßkartoffeln und Lauch, dazu Parmesan <i>A' B C J</i>	Gefüllte Paprikaschoten mit Mais, Bohnen und Gemüse überbacken, dazu Tomatensauce und Bulgur <i>A' B C J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungssessen -
<b>Salat</b>	Gemischter Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> <i>A' B C E J K</i>	Omas Wachsbohnsalat <i>J K</i>	Lauchsalat mit Ananas <i>B C E J K</i>	Rote Bete Salat <i>B C E J K</i>	Grüner Salat mit Frenchdressing <sup>(2,6,11)</sup> <i>B C E J K</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Buttermilchdessert Rhabarber-Vanilla <i>B C</i>	„Roode Grüt“ Holsteiner Beerengrütze mit Vanillasauce <i>B C</i>	Obst -	Grießbrei mit Erdbeermark <i>A' B C</i>	Hausgemachte Smoothies (vegan) <i>B C</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, 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