



# Speiseplan



12.05. – 16.05.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	<b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E F J</i>	Überbackene Baguettes mit Tomate, Mozzarella, uvm., dazu Salatvariationen, Dips (2,6,11), Gemüse, Kresse und verschiedene Beilagen <i>A' B C E K</i>	Geschmorte Rinderroulade mit Putenbacon in Bratenjus, dazu Blumenkohl“ polnisch“ und Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i>	<b>Kartoffeltag</b> Viele leckere Gerichte rund um die beliebte <b>deutsche Knolle</b> (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen ☺ <i>A' B C E J K</i>	<b>„Goujons“</b> kleine MSC-Seelachsfilets oder Gemüsefrikadellen mit Remouladensauce, Gemüseauswahl und Kartoffelstampf <i>A' B C E F J</i>
<b>Essen II</b>	<b>Salatbar</b> Knackige Salate und Dressings (2,6,11) zum Selber zusammenstellen dazu Vollkornbaguette <i>A B C E I J</i>	<b>„Mercimek“</b> Türkische rote Linsensuppe mit Gemüse, dazu Mezze, Humus und vieles mehr, frisches Fladenbrot <i>J</i>	Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, Spargelgemüse und Kartoffeln <i>A' B C E J</i>	Süßkartoffel-Gemüse Curry (vegan), dazu Koriander, gerösteter Sesam und Reis <i>A' I J</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene Snacks als Überraschungssessen -
<b>Salat</b>	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>B C E K</i>	Linsensalat <i>J</i>	Blumenkohlsalat <i>B C E J K</i>	Tomaten-Gurkensalat mit roten Zwiebeln <i>J</i>	Blattsalate mit Joghurt-Kräuter dressing <i>B C J K</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Eis am Stiel (Eis geht immer ☺) <i>B C E</i>	Hausgemachte Smoothies und Shakes <i>B C</i>	Grießbrei mit Himbeersauce <i>A' B C</i>	Obst -	Mandarinen-Vanillaquarkdessert <i>B C</i>

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)

**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