



# Speiseplan

## 05.05. – 09.05.2025



<b>Montag</b>	<p>„Kumpir“ Große Ofenkartoffeln mit vielen Beilagen, gebratenem Gemüse, Sour Cream und Salatbeilage          Alternativ: Fruchtiges Gemüsecurry mit Ananas in milder Currysauce, dazu wahlweise Tofu, geröstete Mandeln und Reis (vegan)</p> <p style="text-align: right;">BCEJK HI'JL</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK</p>
<b>Dienstag</b>	<p>Gegrillte „Cevapcici“ (Rinderhack) und Gemüse- oder Kichererbsenbällchen, dazu Gurken-Joghurt Dip, Tomatensauce, orientalisches Gemüse, Minze, Reis oder Bulgur</p> <p style="text-align: right;">A' BCEJ</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Vanillaquark mit Himbeersauce</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK</p>
<b>Mittwoch</b>	<p style="text-align: center;"><b>Pastabar</b></p> <p>(Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen)          Alternativ: Frühling Nudleintopf mit viel Gemüse, und Schnittlauch, dazu Mehrkornbaguette (vegan)</p> <p style="text-align: right;">A' BCEIJ A' J</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Obstsalat mit frischen Erdbeeren</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK</p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Chili Con Carne mit Rinderhack, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette          Vegetarisch: Chili Sin Carne mit Bio-Soja, Bohnen, Tomaten, Mais und Schmand, dazu Reis und Baguette</p> <p style="text-align: right;">A' BCJ A' BCHJ</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Knabbergemüse / Obst</p> <p style="text-align: right;">ABCEIJK</p>
<b>Freitag</b>	<p>„Fish &amp; Chips“ MSC-Fischnuggets mit leckeren Dips und Gemüse, dazu hausgemachte Kartoffelspalten          Vegetarisch: Gemüsenuggets mit leckeren Dips (2,6,11), dazu Gemüse und Kartoffelspalten</p> <p style="text-align: right;">A' BCEFJK A' BCEJK</p>	<p>Salat, Dressing (2,6,11) / Nougatpudding mit Fruchtmarmelade</p> <p style="text-align: right;">A' BCEFJK</p>

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