



# Speiseplan im Jahre 2025 ☺

## Lust auf Zukunft...?



27.01. – 31.01.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	„Verschnauf-pause“
<b>Essen I</b>	<b>Milchreis</b> mit Milch oder mal vegan mit Kokosmilch gekocht-LECKER! dazu Kirschen, Apfelmus (6) und Mangosauce <i>BC</i>	<b>„Pasta Polpette mal anders“</b> mit Tomatensauce, dazu vegetarische No Meatballs, Gemüse und Hirten- oder Reibekäse (ohne Käse vegan) <i>A' B C H J</i>	<b>„Mamas Veggie Döner“</b> im Fladenbrot mit mariniertem Soja oder Falafelbällchen, dazu Grillgemüse, Hirtenkäse, Sesam, Saucen (2,6,11) und viel Salat <i>A' B C E H J K L</i>	<b>„Veg &amp; Chips“</b> Grillgemüse und Gemüse-Nuggets mit Maiskolben, leckeren Dips (2,6,11), dazu Kartoffelspalten <i>A' B C E J K</i>	Heute bleibt die mamas canteen geschlossen oder es gibt Essen in der Notbetreuung!
<b>Essen II</b>	<b>„Tag des Wintergemüses“</b> Gemüse-Variation aus dem Ofen, dazu Steckrüben-Karottenstampf und Petersilie und Kräuterquark <i>A' B C E J</i>	Penne mit Tomaten- oder Käsesauce, dazu gebratene Zucchini, Paprika und Aubergine (ohne Käsesauce vegan) <i>A' B C J</i>	Blumenkohl-Curry-Cremesuppe mit Kartoffeln, dazu Koriander und frisches Baguette <i>A' B C J</i>	„Grab a Snack“ Verschiedene vegane Snacks als Überraschungessen	Wir sehen uns im nächsten Halbjahr ☺
<b>Salat</b>	Blattsalate mit Granatapfel, Dressing (2,6,11) <i>K</i>	Gemüsesticks mit Kräuterquark <i>B C E J</i>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>A' B C J</i>	Salat, Dressing (2,6,11) <i>A' B C J</i>	Eure mamas canteen
<b>Obst/Dessert</b>	Himbeer-Joghurt <i>BC</i>	Obst / Dessert -	Frisch gemixte Smoothies (vegan) -	Hausgebackener Kuchen <i>A' B C E J</i>	

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbesen, 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