



Speiseplan



23.06. – 27.06.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	Italienische Gnocchi Verschiedene Gnocchivariationen auch als Gratin, dazu Gemüse, leckere Saucen und Pesto <i>A B C E I J</i>	Milchreis warm oder kalt serviert mit Kirschkompott und frischem Obst und Saucen zum selber zusammenstellen (auch vegan) <i>B C</i>	Türkische Köfte oder vegetarische Bällchen, mit Zwiebeln, Cacik und Tomatensauce, dazu gebratenes Gemüse und Bulgur oder Ofenkartoffeln <i>A' B C J</i>	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E I'1-4 J</i>	Verschiedene Curry-Spezialitäten von „mild bis hot“, dazu viel Gemüse, Kokosmilch, Ingwer, Koriander und Tofu, dazu Reis (mit Fleisch oder vegan) <i>H J L</i>
Essen II	Spanische Gazpacho kalte Gemüsesuppe mit Gemüse, Tomate, Olivenöl, dazu Weißbrot <i>A' B C J</i>	Holländischer Matjes „Hausfrauen Art“ mit Apfel-Zwiebel Creme, dazu Pellkartoffeln und Schnippelbohnen <i>B C E F J K</i>	Portugiesische Spinat-Tortilla mit Kartoffeln, Hirtenkäse und Ei, dazu Tomaten-Paprikasauce <i>B C E J K</i>	Thai-Kohlroulade (vegetarisch) in Erdnuss-Koriander Sauce, dazu Reis, Soja- und Chilisauce <i>A' J H G L</i>	Veganer „Knusperfisch vom Feld“, dazu Zitrone, Kräuterquark, Gemüseauswahl und Reis oder Salzkartoffeln <i>A' B C J</i>
Salat	Salat mit American Dressing ^(2,6,11) <i>B C E K</i>	Tomatensalat mit roten Zwiebeln <i>J K</i>	Krautsalat -	Bunte Blattsalate mit Sauce Vinaigrette <i>K</i>	Chinakohlsalat mit Sesam-Honig dressing <i>H J L</i>
Obst/Dessert	Frische Erdbeeren und Melone -	Karamellpudding mit Fruchtmark <i>B C</i>	Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen <i>B C J2,3</i>	Obstsalat -	Hausgemachte Smoothies und Shakes <i>B C</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