



# Speiseplan 12.05. – 16.05.2025



<b>Montag</b>	<p><b>Pastabar</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E I J</i></p> <p>Alternativ: Überraschungssuppe mit Mehrkornbaguette <i>A' B C J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Eis am Stiel (Eis geht immer 😊) <i>A B C E I J K</i></p>
<b>Dienstag</b>	<p><b>Mercimek</b> Türkische rote Linsensuppe mit Gemüse, dazu <b>Mezze</b>, Humus und vieles mehr, frisches Fladenbrot <i>A' B C E I J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Smoothies und Shakes <i>A B C E I J K</i></p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Gegrillte Hähnchenbrust mit Bratenjus, dazu Blumenkohl“ polnisch“ und Kartoffelkroketten oder Salzkartoffeln <i>A' B C E J</i></p> <p>Vegetarisch: Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, Spargelgemüse und Kartoffeln <i>A' B C E I J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i></p>
<b>Donnerstag</b>	<p><b>Kartoffeltag</b> Viele leckere Gerichte rund um die beliebte <b>deutsche</b> Knolle (vegetarisch oder vegan) Lasst Euch überraschen 😊 <i>A' B C E J K L</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Knabbergemüse / Obst <i>A B C E I J K</i></p>
<b>Freitag</b>	<p><b>„Goujons“</b> kleine MSC-Seelachsfilets im Bierteig oder Gemüsefrikadellen mit hausgemachter Remouladensauce, dazu Gemüseauswahl und Kartoffelstampf <i>A' B C E F J</i></p>	<p>Salat, Dressing <sup>(2,6,11)</sup> / Mandarinen- Vanillaquarkdessert <i>A B C E I J K</i></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