



Speiseplan



24.11. – 28.11.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donerstag	Freitag
Essen I	Pastabar (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A¹ B C E I J</i>	Omas Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfeln, dazu Geflügel- oder vegane Würstchen, frisches Baguette und Petersilie <i>A¹ B C J K</i>	Glacierter Schweine- oder Putenbraten mit Bratenjus, dazu Blumenkohl mit Bröselbutter und Kartoffelkroketten <i>A¹ B C J</i>	Herbstliche Wirsingpfanne mit Steckrübe und Karotte, dazu Salzkartoffeln und Sauerrahm <i>B C J</i>	In krosser Panade gebackener Lachs oder Brokkoli-Nuss Ecken, dazu Zitrone, Dip (2,6,11), frisches Gemüse, Rosmarinkartoffeln oder Polenta <i>A¹ B C F I¹⁻⁵ J</i>
Essen II	„Ratatouille“ Provençalische Tomatisierte Gemüsepfanne mit Kirschtomaten, dazu Reis (vegan) <i>J</i>	Risotto Variation Cremiges Risotto mit Parmesan, Kürbis und Erbsen oder mit Tomate und Feta, dazu Gemüse <i>B C J</i>	Leckere Quinoabratlinge mit Frischkäsedip, dazu Preiselbeeren, Rosenkohl und Kartoffeln <i>A¹ B C J</i>	Geb. Mini-Camemberts und Goudasticks, dazu Preiselbeeren, Salatbeilage, geröstete Nüsse, Brot und Röstkartoffeln <i>A¹ B C E I¹⁻⁵ J</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungs-Essen -
Salat	Gemischter Salat, Dressing (2,6,11) <i>B C E K</i>	Linsensalat <i>J</i>	Omas Bohnensalat <i>J</i>	Tomaten-Gurkensalat <i>J</i>	Blattsalate mit Joghurt-Kräuter dressing <i>B C J K</i>
Obst/Dessert	Obst Variation -	Grießbrei mit Erdbeermark <i>B C</i>	Obstsalat (wahlweise mit Nüssen) <i>I¹⁻⁵</i>	Herbstlicher Obst-Crumble mit Vanillasauce <i>A¹ B C E I¹⁻⁵</i>	Himbeerjoghurt <i>B C</i>

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen.

Änderungen behalten wir uns vor ;-)

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren sind 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!

© Jörg Wieckenberg 2025